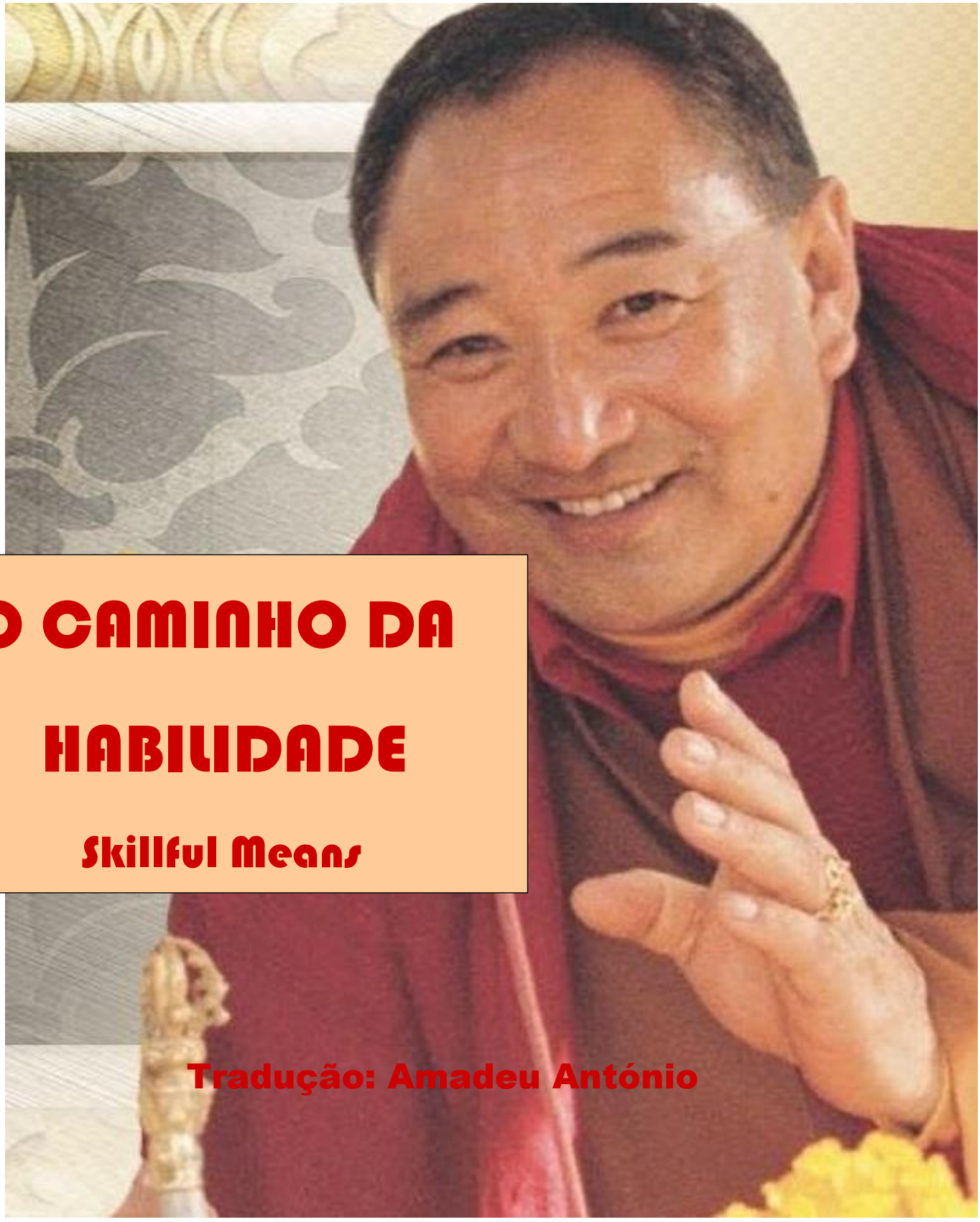

# O CAMINHO DA HABILIDADE

## Skillful Means

Tradução: Amadeu António

## QUALIDADE DE VIDA, DISCIPLINA E TRABALHO

## PREFÁCIO

(Primeira Série de Skillful Means)

Para muita gente hoje, o trabalho está a perder o significado. Tal insatisfação não se limita a certas profissões, práticas ou crenças, mas inundam subtilmente todo o aspecto do trabalho Isso é lamentável, por o trabalho constituir um aspecto eficaz de aprendizagem da descoberta de uma profunda satisfação na vida. O trabalho pode constituir uma fonte de crescimento, uma oportunidade de aprendermos mais acerca de nós próprios e de desenvolvermos relações positivas e saudáveis. Se encararmos o trabalho desse modo, descobriremos que não existe diferença real entre a devoção das nossas energias e zelo ao nosso trabalho e a devoção das energias à melhoria da consciência e valorização da vida.

Contudo, nem sempre é fácil encontrar uma via para tornar o trabalho numa via para uma vida agradável. Ao trabalhar com os meus estudantes, procurei transmitir um encorajamento diário de modo que com uma maior prontidão conseguissem encontrar em si mesmos os meios para a obtenção de satisfação e realização a partir do trabalho que empreendessem. Isso não representava um ensinamento no sentido tradicional do termo, mas sugestões destinadas a orientá-los no seu trabalho e desenvolvimento pessoal. Este trabalho (publicação) foi feito a partir de anotações feitas durante esses debates diários e constitui simples expansão de muitas palestras informais mantidas, e aborda situações típicas que encontramos no trabalho e no viver diário, padrões de pensamento e de ação que muita vez nos impedem de atingir os objetivos e de descobrirmos um verdadeiro sentido na vida.

Alterar padrões formados no início da vida constitui uma das mais difíceis lições tanto a ensinar como a aprender. Geralmente cremos que os hábitos que tivermos seguido toda a nossa vida não possam ser alterados, e desse modo sentimos de certo modo estar limitados. Todavia, não existem realmente limites para o que podemos realizar, se verdadeiramente apreciarmos todas as oportunidades que a vida nos fornece. Podemos romper com as limitações autoimpostas, proceder a espantosas alterações, e descobrir novas capacidades

que não tínhamos ideia de possuir. Mas o mais importante está no facto de podermos obter uma perceção dos nossos verdadeiros recursos.

A utilização do trabalho como meio de desenvolvimento e de crescimento marcou uma profunda diferença tanto nas vidas dos meus estudantes como na minha. Eu empenhara-me em trabalhar e em partilhar aquilo que cultivara com os demais: essa é a responsabilidade que assumo e o contributo que dou para com a vida. O trabalho educou-me de uma forma profusa, e eu estou imensamente grato pelas muitas oportunidades que tive para aprender e para partilhar.

Ao longo dos últimos vinte anos tive oportunidade de observar padrões de trabalho e estilos de vida tanto no oriente como no ocidente. Após ter deixado o Tibete em 1959, passei dez anos a ensinar e a trabalhar na Índia antes de vir para os Estados Unidos. Durante os últimos dez anos, trabalhei intensamente todos os dias com Americanos oriundos de várias formações e profissões diferentes, em áreas como administração de empresas, educação, administração, aconselhamento, construção, edição de livros e artes gráficas.

Embora eu ensine, sou, de coração, um estudante da vida e da natureza humana. A formação e o treino que recebi não me prepararam diretamente para viver na cultura ocidental, mas eu interessei-me profundamente em aprender tanto quanto possível com a experiência prática do trabalho no ocidente. Muitas vezes, observar uma cultura a partir de um olhar estrangeiro pode proporcionar uma perspetiva fresca sobre situações e atitudes que são comummente tidas como certas.

Eu senti e observei a insatisfação que muita gente experimenta no trabalho. Todavia, conquanto o meu próprio trabalho nem sempre tenha sido fácil, achei-o estimulante e compensador. As minhas experiências ensinaram-me a alegria inerente ao trabalho em toda a extensão e mostraram-me como um trabalho assim pode constituir um benefício para os demais.

O propósito deste livro é o de partilhar essas experiências convosco de modo que porventura possa ajudá-los a descobrir uma maior satisfação no trabalho e na vida. Cada pessoa é única e na vida cada situação varia, de modo que cada um poderá descobrir diferentes coisas de valor que lhe sirvam de impulso, uma

maneira de identificar as dificuldades, de as superar, e de prosseguir no caminho do desenvolvimento e da satisfação.

Quando utilizamos recursos hábeis, abordamos diretamente o nosso trabalho, agimos prontamente no sentido de solucionarmos os nossos problemas, e descobrimos as forças inerentes às nossas capacidades naturais inatas. Cada um de nós possui um tal potencial, e se o percebermos, poderemos então partilhar as perceções e apreço que tivermos com os outros, e eventualmente seremos capazes de trazer benefício e fruição a toda a humanidade, de modo a que todos possam aprender a viver com satisfação.

Estes são tempos difíceis, aqueles em que vivemos, em que tentamos fazer sentido das coisas, e muitos são os que procuram trazer satisfação e significado ao seu trabalho e à sua vida.

## INTRODUÇÃO

Todo o ser vivo no universo expressa a sua verdadeira natureza no processo do viver. O trabalho constitui a resposta humana natural ao facto de estar vivo, o modo que temos de participar no universo. O trabalho permite-nos fazer uso pleno do potencial que temos, abrir-nos à infinita variedade da experiência que reside na mais mundana das atividades. Por meio do trabalho podemos aprender a usar a nossa energia de modo sensato de modo que todas as nossas ações sejam frutíferas e enriquecedoras.

Faz parte da nossa natureza de seres humanos satisfazer-nos e realizar-nos. O trabalho confere-nos a oportunidade de realizar tal satisfação por meio do desenvolvimento das verdadeiras qualidades da nossa natureza. O trabalho constitui a expressão hábil do nosso verdadeiro ser, o modo que temos de criar harmonia e equilíbrio, e de contribuirmos com a nossa energia para a vida, ao investirmos o nosso corpo, alento e mente numa atividade criativa. Ao exercermos a criatividade que possuímos cumprimos a função natural que temos na vida, e inspiramos todos os seres com a alegria de uma participação vital.

Cada um de nós tem uma ideia do papel que o trabalho desempenha nas nossas vidas. Sabemos que o trabalho pode apelar a um desempenho pleno todos os componentes do nosso ser, mente, coração e sentidos. Contudo, nos tempos que

correm torna-se invulgar dedicar um tal envolvimento ao nosso trabalho. Na sociedade complexa dos nossos dias, perdemos contacto com o conhecimento do uso das capacidades para levar vidas eficazes e significativas. No passado a educação desempenhava um papel importante na transmissão do conhecimento necessário para se integrar a aprendizagem e a experiência, a fim de manifestarmos a nossa natureza íntima de uma forma prática.

Hoje, esse conhecimento vital não mais é transmitido, razão porque a compreensão geral que temos do trabalho seja limitada e raramente cheguemos a alcançar a profunda satisfação que resulta de um trabalho hábil, a que dedicamos todo o nosso ser.

Talvez por não precisarmos empregar todos os nossos esforços para satisfazer as nossas necessidades básicas, raramente dediquemos os nossos corações e mente ao trabalho que empreendemos; de facto, trabalhar apenas o suficiente para se sobreviver tornou-se norma. A maioria das pessoas não está à espera de gostar do trabalho que empreende, e muito menos de o praticar bem, por o trabalho normalmente ser considerado como nada mais de que um meio destinado a um fim.

Seja qual for a ocupação que tivermos, chegamos a pensar no trabalho como uma parte das nossas vidas que é morosa, por nos forçar a despender tempo, uma obrigação que não podemos evitar.

Se tivermos um forte incentivo para trabalharmos com afinco, poderemos faze-lo, porém se olharmos cuidadosamente a motivação que temos, veremos que muitas vezes é estreita no âmbito que apresenta, e dirigida principalmente para a obtenção de posição, ao aumento do poder pessoal e do domínio privado, protegendo o interesse de nome e de família. Esse tipo de motivação autocentrada torna difícil expressar e desenvolver o potencial que temos por intermédio do trabalho. Em vez de nos firmar nas qualidades positivas da nossa natureza, o meio de trabalho promove qualidades como a competição e a manipulação.

Há quem, em reação a essa situação, pode optar por evitar por completo o trabalho. Quando se assume essa perspetiva, podemos chegar a acreditar estar em busca de uma virtude elevada. Mas em vez de encontrarmos uma alternativa saudável que possa aumentar a satisfação que temos na vida, na verdade

limitamos mais o potencial que temos. Porquanto um viver isento de trabalho leva-nos a nos distanciarmos da própria vida. Ao negarmos à nossa vida uma expressão por meio do trabalho, estamos inconscientemente a enganar-nos quanto à oportunidade de realizarmos a nossa natureza, assim como negamos aos demais a contribuição única que podíamos dar à sociedade.

A vida cobra um preço para uma participação que não plena. Perdemos contacto com as qualidades e os valores humanos que brotam naturalmente de um envolvimento pleno no trabalho e na vida: a integridade, a sinceridade, a lealdade, a responsabilidade e a cooperação. Sem a orientação que essas qualidades conferem às nossas vidas, começamos a andar à deriva, presas de um sentido ansioso de insatisfação. Quando perdemos o conhecimento de como nos firmarmos num trabalho significativo, deixamos de saber para onde nos voltar a fim de encontrarmos valor na vida.

Torna-se-nos importante perceber que a nossa sobrevivência num sentido mais amplo depende da disposição que tivermos para trabalharmos com a força plena dos nossos corações e mentes. Somente desse modo perceberemos os valores humanos e as qualidades que trazem equilíbrio e harmonia às nossas vidas, à nossa sociedade e ao mundo. Não podemos continuar a ignorar os efeitos de uma motivação egoísta, de práticas como a competição e a manipulação. Precisamos de uma nova filosofia do trabalho baseada numa maior compreensão humana, respeito por nós próprios e pelos outros, e uma consciência das qualidades e aptidões que geram paz no mundo: a comunicação, a cooperação e a responsabilidade.

Isso significa estarmos dispostos a enfrentar o trabalho abertamente, a enxergar sinceramente as nossas forças e fraquezas, e a proceder às alterações que nos melhorem a vida. Se devotarmos de uma forma genuína a nossa energia à melhoria da atitude que temos em face do trabalho, e desenvolvermos o que é verdadeiramente valioso dentro de nós, poderemos tornar toda a vida numa experiência de júbilo. As competências que desenvolvemos durante o trabalho irão estabelecer o tom do nosso crescimento e proporcionar-nos os meios para trazermos satisfação e sentido a cada instante das nossas vidas assim como às vidas dos outros. Trabalhar assim é trabalhar com recursos hábeis.

Os recursos hábeis constituem um processo que se desdobra em três passos que por sua vez pode ser aplicado a qualquer situação na nossa vida. O primeiro passo consta de alcançar consciência da realidade das nossas dificuldades, não por meio de um mero reconhecimento intelectual, mas por meio de uma sincera observação de nós próprios. Somente desse modo encontraremos motivação para dar o segundo passo: tomar a firme resolução de mudar.

Quando tivermos perspetivado com clareza a natureza dos nossos problemas e tivermos começado a alterá-los, poderemos partilhar aquilo que tivermos aprendido com os outros. Essa partilha pode ser a experiência mais satisfatória de todas, por resultar numa profunda e duradoura alegria em ver os outros descobrirem os meios para tornar as suas vidas gratificantes e produtivas.

Os capítulos que se seguem versam sobre alguns dos obstáculos à harmonia e ao equilíbrio que ocorrem em situações de trabalho e alguns dos salutares valores que podemos desenvolver para transformar as nossas dificuldades numa fonte de crescimento. Sempre que utilizamos meios hábeis para concretizar e fortalecer as nossas qualidades positivas no trabalho atingimos os recursos preciosos que residem no nosso interior à espera de serem descobertos.

Cada um de nós possui o potencial de criar paz e beleza no universo. Se desenvolvermos as capacidades que temos e fizermos um esforço para as partilharmos com os demais, seremos capazes de uma profunda apreciação do valor que têm. Essa profunda apreciação torna a vida verdadeiramente digna de ser vivida, e trás amor e alegria a todas as nossas ações e experiência. Aprendendo a utilizar meios de destreza em meio a tudo quanto fizermos, poderemos transformar a existência diária numa fonte de fruição e de realização que ultrapassa até mesmo o mais belo dos sonhos.

# PREFÁCIO

(Segunda Série – Mastering Successful Work)

Desde que vim para este país há vinte e cinco anos, o trabalho tem sido, talvez, o meu maior mestre. O meu trabalho tem representado uma inspiração e um desafio, tornando a jornada da minha vida numa educação repleta de uma experiência rica. Dar-me-ia um enorme prazer ser capaz de partilhar aquilo que aprendi desta forma com os outros.

Embora tenha vindo para o ocidente com uma rigorosa educação em filosofia e em religião, rapidamente descobrir que para realizar os meus objetivos teria que dominar competências de uma vasta gama para os quais não tivera tido qualquer treino. O mesmo se aplicou àqueles que optaram por trabalhar comigo. Uma e outra vez precisamos enfrentar uma vasta gama de tarefas sem termos um real preparo e com escassez de recursos. Descobrimos repetidamente que podíamos ser bem-sucedidos apesar desses obstáculos.

Mas gradualmente fui percebendo que o sucesso que obtivemos com esta forma de trabalho estava estreitamente ligado aos ensinamentos e ao treino que recebi quando jovem. A realização no mundo do trabalho depende em muitos dos mesmos fatores que aprendera a valorizar nos estudos iniciais que fiz: conscientização, concentração, disciplina, clareza e responsabilidade. Tudo isso são qualidades que rendem amplos dividendos tanto no domínio espiritual como no prático.

Para a nossa comunidade, o desenvolvimento de atitudes e de abordagens bem-sucedidas no trabalho serviu um duplo propósito. Primeiro, somos um pequeno grupo de indivíduos dotados de objetivos bastante ambiciosos. Somente aprendendo a maximizar os nossos esforços e a cultivar as nossas capacidades e recursos ao máximo podíamos esperar realizar uma pequena parte do que era preciso fazer. Em segundo lugar, essa prática de aprendizagem de um trabalho efetivo auxiliou-nos a tornar o estudo da mente presente nos meus estudantes. De facto, o trabalho enquanto disciplina espiritual tornou-se central no que fazemos.

Quem quer que se sente em meditação poderá igualmente iludir-se se pensar que tenha alcançado mais do que tiver, mas alguém detentor de um prazo limite

ou uma folha de pagamento a satisfazer não pode ir longe com o logro nem o autoengano. Tanto para mim como para os meus estudantes, o trabalho tornou-se numa oportunidade preciosa para cultivarmos os nossos próprios recursos e desenvolvermos a perspicácia e a valorização. O trabalho enquanto disciplina demonstra perfeitamente a antiga compreensão de que precisamos aprender a ser sinceros connosco próprios se desejarmos transforma aquele que somos.

O êxito no trabalho provou ser uma prática autossustentada. Quando mais aplicamos o discernimento relativo à natureza humana e aos padrões mentais na prática, mais bem-sucedidos temos sido no nosso trabalho; quanto mais o nosso treino nos auxiliou a ser bem-sucedidos no mundo do trabalho, mais chegamos a apreciar o seu valor. Dessa forma, fomos capazes de combinar o estudo da natureza humana com os esforços práticos a fim de realizarmos os objetivos que tínhamos. Ao pedir emprestado um termo tradicional, cheguei a chamar essa prática dupla de "Recursos Hábeis".

No sentido original que tem, o termo "Recursos Hábeis" refere os métodos usados para trazer benefício a todos os seres, independentemente das circunstâncias em que vivam. Tal habilidade de recursos, conforme a praticamos, possui a mesma qualidade, por os modos de trabalho que cultivamos podem revelar-se válidos para todos. Constatei isso repetidamente no trabalho que empreendo em cada uma das nossas organizações. Comunicar e coordenar os detalhes que garantam o sucesso, interagir com pessoas de todos os setores da vida, fui capaz de reconhecer padrões e de implementar técnicas que parecem aplicar-se a todas as disciplinas e tipos de trabalho.

Há quinze anos, apresentei algum desse entendimento numa publicação intitulada Recursos Hábeis, um pequeno volume que continuou a atrair o interesse e que hoje continua a ser a publicação mais vendida da Dharma Publishing. Muita gente nesta sociedade está dolorosamente ciente de não estar a colher um grande benefício do trabalho que empreende, e existe uma enorme ânsia por resolver essa situação. Numa pequena extensão, Recursos Hábeis poderá ter auxiliado a satisfazer essa necessidade.

Nos anos subsequentes, o problema referente à utilização do trabalho continuou a ocupar a minha atenção. A cada ano que passava parece que a nossa pequena comunidade tem mais o que fazer com os nossos recursos limitados que temos ao nosso dispor. Ao mesmo tempo, fomos capazes de edificar com base na

anterior compreensão que tínhamos, explorar aspetos mais subtis da ação recíproca entre o trabalho, a conquista e a realização. Já há vários anos que tenho vindo a pensar escrever um outro livro acerca do tema do trabalho que pudesse apresentar algumas dessas ideias. Sinto-me satisfeito por essa intenção ter finalmente tomado forma.

As orientações e ideias aqui sugeridas não são necessariamente novas. Quem quer que seja que tenha desfrutado de êxito no seu trabalho terá conhecimento de algumas ao passo que quem quer que tenha seriamente investigado um caminho espiritual poderá estar familiarizado com outras. Mas ainda subsiste a necessidade de compreender como esses dois aspetos da vida – o prático e o espiritual - podem ser integrados, de modo que cada um sirva os propósitos do outro. Estou convencido de que um trabalho valorizado pode conduzir a uma forma de vida que possua pleno sentido, e a esperança que me move ao escrever este livro é a de comunicar essa convicção a uma audiência mais vasta.

Para poderem colher benefício das ideias aqui apresentadas não precisam estar interessados em assuntos espirituais. As perspetivas apresentadas e as sugestões específicas feitas destinam-se simplesmente a ajudar as pessoas a viver com alegria, a trabalhar com resultados positivos e a tirar proveito do conhecimento em qualquer circunstância. Ao mesmo tempo a abordagem da habilidade de recursos proporciona às pessoas que já bem-sucedidas a oportunidade de descobrir no seu trabalho uma qualidade que lhes dê uma nova noção de significado ao que estiverem a fazer.

Também tenho um outro propósito ao escrever este livro. Durante os anos que passei no ocidente, fui surpreendido com a descoberta que muita gente parece dispor-se a aceitar uma forma de viver que não é completamente satisfatória. Tendo início na infância, acostumam-se a operar de forma pouco eficaz. Sem mesmo se darem conta disso, limitam a própria energia, embotam a inteligência, e minam os seus melhores impulsos.

Assistir a tal desperdício é profundamente doloroso. Há tanto trabalho importante e significativo a fazer no mundo, e tanta satisfação a ser colhida de uma resposta cabal para com as situações que defrontamos no nosso viver. Sabendo que isso é possível, como poderá alguém deixar de agir? Negar aquilo que vemos equivale a tornar-nos cúmplices deste vasto encobrimento, enquanto recusar responsabilizar-se pela forma como os outros vivem as suas vidas é o

mesmo que comprometer-nos com o encobrimento da nossa própria. Por tal razão, senti-me compelido por forte desejo de partilhar algumas das intuições que fui suficientemente afortunado para descobrir durante os anos em que vivi e trabalhei neste grandiosa nação.

As ideias específicas aqui apresentadas remontam a cerca de doze anos atrás, quando comecei a explorar uma abordagem sistemática da consciência, da concentração, e da energia enquanto factores inerentes à realização. Em 1985 reuni um conjunto de ensaios subordinados a estes tópicos intitulados Chaves Diamante destinados em particular para os trabalhadores de Odiyan, o nosso centro de retiro no campo. Este verão, ao retornar de uma viagem prolongada ao estrangeiro, decidi retomar o trabalho deste material. Trabalhando com Zara Wallace como diretora de edição, combinei esses velhos ensaios com uma quantidade substancial de material novo a fim de criar o presente volume.

A abordagem resultante abre caminho por entre disciplinas tais como gestão, psicologia, estudos em comunicação e espiritualidade. Estou convencido de que poderá ser útil a qualquer um e a virtualmente qualquer disciplina. Tentei manter o material apresentado indeterminado, por ter a fiem convicção de que cada um de nós já possui a experiência ou conhecimento necessário para ser bem-sucedido.

Mesmo que só tenhamos obtido uma só experiência de sucesso efetivo no nosso trabalho, podemos edificar nessa base; mesmo que saibamos mais do que quisermos admitir acerca do fracasso, podemos aprender com os nossos erros. Podemos partilhar todos aquilo que sabemos uns com os outros. E juntos, podemos descobrir inúmeros tesouros – abordagens inovadoras e ideias criativas que podem tornar-se nossos amigos e conselheiros.

Este livro é dedicado a todos quantos trabalham, em especial no caminho espiritual, e aos membros da comunidade Nyingma, cujo trabalho infatigável em prole dos objetivos que partilhamos tem sido uma inspiração para mim. O trabalho conjunto que efetuamos deu-me a oportunidade de reunir estes tópicos. Espero que estas ideias venham a dar abundante fruto para cada um deles, lhes aprofunde o desenvolvimento e os dote da capacidade de um êxito ilimitado. Possa este trabalho trazer tranquilidade a muitos, e auxiliá-los a qualidade da consciência, concentração e energia em todos os aspetos do seu trabalho e vida.

## CONSCIÊNCIA

Quando temos consciência das possibilidades de desenvolvimento da liberdade interior, podemos começar a abrir-nos ao prazer, à sanidade, e à satisfação que nos rodeiam. Um melhor conhecimento de nós próprios induzirá um discernimento mais aprofundado, a uma maior compreensão e a um sentido de paz. Cresceremos saudáveis de corpo e mente; o nosso trabalho, família, e relações tornar-se-ão mais significativos.

## LIBERDADE INTERIOR

Quando a nossa natureza íntima é verdadeiramente livre somos capazes de descobrir em nós uma abundância de tesouros, de amor, de alegria, e de paz de espírito. Somos capazes de apreciar a beleza da vida, de acolher cada experiência conforme nos chega, de abrir os nossos corações a isso e de o apreciar em profundidade.

A realização dessas qualidades em nós próprios constitui a maior liberdade que podemos obter. No entanto, quanta dessa liberdade interior concedemos a nós próprios? Quão recetivos seremos para com os nossos profundos pensamentos e sentimentos, para com a natureza positiva do nosso ser interior?

Embora haja alturas em que sentimos essa riqueza interior, muitas vezes fechámos-lhe a porta, ao encorajarmos em nós próprios sentimentos subtis de insatisfação. Por vezes podemos nem sequer permitir-nos senti-nos felizes sem culpa, ou auferir satisfação das nossas realizações sem sentirmos igualmente dúvida e ansiedade.

## PERDER O CONTACTO CONNOSCO PRÓPRIOS

Tais sentimentos desviam-nos dos nossos recursos íntimos de modo que nos vemos forçados a procurar fora a nossa realização. Atraídos pelos entusiasmantes acontecimentos que se dão ao nosso redor, agarramo-nos ansiosamente a eles, acreditando que nos tragam satisfação.

Mas ao focarmos a nossa energia fora de nós, perdemos de vista a inúmeras mensagens internas provenientes dos sentidos, dos nossos pensamentos e sentimentos e perceções. Sem esse conhecimento interior mais a liberdade que proporciona a atitude que usamos para com a experiência torna-se frívola e a

consciência perde profundidade e clareza. Muito embora possamos ser bem-sucedidos no mundo, uma separação da nossa verdadeira natureza deixa-nos carentes de uma fundação interna sólida em que possamos alicerçar as nossas vidas.

Vivemos num mundo que se move muito rapidamente e que nos pressiona no sentido de o acompanharmos. A maioria de nós não tem vontade de viver assim, mas vê-se preza nas exigências que nos coloca a vida. Pela rama poderemos parecer livres, mas internamente sofremos com as tensões impostas por esse ritmo tão rápido. Movemo-nos tão rápido que nem temos tempo para nos apreciarmos; perdemos o contacto com as qualidades positivas que temos e as forças que podem facultar-nos.

## INSEGURANÇA, DEPENDÊNCIA E INSATISFAÇÃO

Quando não obtemos o fomento que procede do conhecimento de nós próprios, bom, frequentemente voltamo-nos para os outros em busca de gratificação. Mas por realmente não sabermos o que temos em falta nas nossas vidas, vemo-nos incapazes de comunicar com clareza as necessidades que temos, pelo que podemos experimentar desapontamento e sofrimento. Quanto mais nos deixarmos deslizar para sentimentos de insatisfação, mais frustrados e inseguros nos sentiremos: as relações azedam, e não conseguimos trabalhar efetivamente. Longe de gozarmos de liberdade, vemo-nos aprisionados pela falta de consciência, lançados em infinitos ciclos de ansiedade e de infelicidade. Andamos às voltas em busca de satisfação sem nunca a encontrarmos, e tal busca torna-se no padrão das nossas vidas.

Vivemos num mundo que se move com rapidez e que nos pressiona a acompanhá-lo. A maioria não deseja viver desse modo, mas deixamo-nos apanhar nas malhas das exigências que a sociedade impõe nas nossas vidas. Superficialmente parecemos gozar de liberdade, mas internamente padecemos das tensões impostas por esse rápido ritmo. Movemo-nos tão rápido que nem tempo temos para sentirmos apreço por nós próprios; perdemos de vista as nossas qualidades positivas e o vigor que nos podem fornecer.

## APRENDER A CONFORMAR-SE

Os obstáculos à liberdade interior de que padecem são geralmente formados durante a infância. Enquanto crianças sabemos como nos sentimos em relação às coisas, e raramente hesitamos em expressar os sentimentos. Mas a pressão dos familiares e dos amigos conduz-nos à adoção de perspetivas mais estreitas que nos conformam àquilo que é esperado da parte das pessoas.

Quando vemos as nossas ideias e sentimentos naturais desencorajados, perdemos o contacto com os nossos sentidos e o fluxo comunicativo entre os nossos corpos e mentes é inibido; deixaremos de saber aquilo que sentimos de verdade.

À medida que os padrões de supressão se fortalecem e mais se fixam, as oportunidades que temos de nos expressarmos diminuem. Habituamo-nos de tal modo a tal conformação que, à medida que envelhecemos, permitimos que tais padrões nos governem a vida, e tornámo-nos estranhos para nós próprios.

## EXERCÍCIO: CLAREZA INTERIOR

Como haveremos de voltar a entrar em contacto connosco próprios? Que poderemos fazer para nos tornarmos genuinamente livres? Quando conseguirmos enxergar com clareza a nossa natureza interior, obteremos uma perspetiva acerca do nosso próprio desenvolvimento que nos liberta o crescimento. Essa claridade representa o começo do autoconhecimento, e pode ser desenvolvida simplesmente pela observação da atividade das nossas mentes e corpos.

Podem praticar esta observação simples onde quer que se encontrem e em meio ao que for que estejam a fazer, pela consciência de todo pensamento e sentimentos que o acompanhem. Podemos tornar-nos sensíveis com respeito ao modo como as nossas ações afetam os pensamentos, corpo e sentidos. Ao conseguirmos tal coisa, restabelecemos o canal existente entre corpo e mente e obtemos uma maior perceção daquele ou daquela que somos; familiarizamo-nos com a qualidade do nosso ser interior. O nosso corpo e mente começam a apoiar-se mutuamente, e emprestam uma qualidade vital a todos os vossos esforços.

Penetram num processo vivo e dinâmico de aprendizagem acerca de vós mesmos e o autoconhecimento que obtêm destaca tudo quanto fazem

Quando observam a vossa natureza interior de modo atento, perceberão o quão trancados os vossos sentimentos e verdadeira natureza terão estado. Poderão então começar a destrancar tais sentimentos e a libertar a energia que contiveram dentro de vós. Através da calma e da serenidade, pela aceitação de vós próprios, crescerão em confiança e cultivarão novos caminhos mais positivos de olhar para vós próprios.

## CONCENTRAÇÃO DESPREOCUPADA

Uma vez as nossas perceções interiores se achem claras e fluídas, a concentração auxiliar-nos-á a dirigir a energia para onde ela for necessária. Tal concentração não representa disciplina rigorosa nenhuma, mas solta e quase casual.

A vossa atenção é focada não de forma rígida mas de uma forma despreocupada e agradável. Podem desenvolver tal concentração no trabalho ao empreenderem uma tarefa de cada vez e devotando toda a vossa atenção ao que fazem, conscientes de cada falha que envolve. Mantenham a concentração numa tarefa até que se encontre terminada, e de seguida empreendam outra tarefa e continuem o processo. Descobrirão que a vossa claridade e discernimento se aprofundam e se tornam numa parte natural daquilo que fazem.

Com uma maior capacidade de concentração surge o estado do espírito de presença (Plena Atenção ou Consciência Plena), consciência de cada matiz e sensação, pensamento, de cada ação que é desempenhada. A plena atenção constitui a combinação da concentração, clareza de espírito e consciência exercida mesmo sobre os mais insignificantes detalhes da experiência. Sem essa presença mental, mesmo que estejam concentrados e tenham clareza, assemelhar-se-ão a uma criança que constrói um castelo de areia sem perceber que a maré em breve o varrerá.

## EXERCÍCIO: PLENA ATENÇÃO EFECTIVA

A atenção plena garante que o que quer que façam seja feito pelo melhor que conseguirem dar. Poderão desenvolver a atenção plena por meio da concentração da vossa clareza e inteligência no vosso trabalho. Observem simplesmente o comportamento que adotam na execução de uma simples tarefa.

Como é que avançam? De que modo o farão? Compreenderão efetivamente aquilo que querem fazer? Estarão de olho na finalidade para que essa tarefa os encaminhará? Consideram os efeitos das vossas ações de uma perspetiva alargada enquanto observam cada detalhe daquilo que fazem? Terão consciência dos efeitos de cada tarefa que desempenham?

À medida que desenvolvem a atenção plena, tornam-se capazes de observar como os lapsos de consciência afetam o ritmo e o espírito do vosso trabalho. Quando trabalham com uma atenção plena, os movimentos que empreendem tornam-se fluídos e graciosos, os pensamentos que têm tendem a alcançar clareza e organização e os esforços que empreendem tornam-se efetivos.

Por se acharem em perfeita sintonia com cada fase do vosso trabalho, as consequências de cada ação, tornam-se mesmo capazes de predizer os vossos resultados.

Tomam consciência da motivação subjacente às vossas ações e aprendem a captar cada tendência para esquecer ou cometer erros. À medida que se tornam proficientes no estar atento, poderão penetrar uma compreensão aprofundada de vós próprios e dos vossos atos.

## CLAREZA, CONCENTRAÇÃO E ATENÇÃO PLENA

Maior clareza, concentração e atenção plena – o desenvolvimento de clareza, da concentração e do espírito de presença pode educar-nos de uma forma que jamais conseguiria ocorrer numa sala de aula, por o objeto de estudo ser a nossa natureza interior. Cada passo desse processo conduz a um maior autoconhecimento e a uma qualidade precisa e atenta que apoia uma descoberta pessoal mais extensa.

A força e consciência que obtemos por essa via proporciona-nos controlo sobre a direção e propósito das nossas vidas. Todos os nossos atos refletem uma jovialidade natural e tanto a vida como o trabalho adquirem uma qualidade natural aprazível que nos sustenta em tudo o que fazemos. A vida torna-se numa arte, uma expressão da interação fluída dos nossos corpos, mentes e sentidos com cada experiência da nossa vida. Podemos confiar em nós para satisfazer mesmo as mais secretas necessidades e desse modo tornamo-nos genuinamente livres. A liberdade interior permite-nos a utilização da inteligência com

sensatez; assim que a prendermos a usá-la, jamais poderemos perder a clareza e a confiança que nos traz.

Tal liberdade e vitalidade acham-se ao dispor de cada um de nós. Quando tomamos consciência das possibilidades de desenvolvimento da liberdade interior, podemos abrir-nos para o prazer, a saúde e satisfação que nos rodeiam. Um autoconhecimento efetivo induz-nos a uma profunda perceção, a uma maior compreensão assim como a um sentido de paz. Cresceremos saudáveis de mente e corpo; o nosso trabalho, família e relações obterão maior significado. Conseguiremos alcançar os objetivos que tivermos definido com facilidade. Quando obtivermos liberdade interior, descobriremos uma profunda e duradoura satisfação em tudo quanto fizermos.

## GANHAR INTERESSE PELO TRABALHO

Cada instante da vida constitui uma oportunidade para se aprender; toda a experiência nos enriquece a vida. Somos os diretores de uma magnífica peça, pelo que nos cabe a nós ver que cada instante das nossas vidas seja desempenhado com a qualidade edificante da verdadeira inspiração. O trabalho que compõem grande parte da nossa experiência diária constitui uma oportunidade para desenvolvermos e aperfeiçoarmos de forma ativa as qualidades universais que nos enriquecem a vida e a tornam significativa em nós próprios.

Quando depositamos toda a energia no trabalho que empreendemos, ele torna-se no solo sobre o qual edificamos as nossas vidas, o meio pelo qual colocamos os nossos planos em ação. Por o trabalho sempre nos impor exigências, proporciona-nos um sentido de realização que nada mais consegue fornecer-nos.

Há um prazer sem limites a descobrir no viver quando nos importamos com o trabalho que empreendemos, quando assumimos tarefas difíceis mas gratificantes e as executamos bem. Caso o trabalho não exerça essa função salutar nas nossas vidas, poderá dar-se o caso de não lhe devotarmos a nossa total energia e e atenção. Ter interesse pelo trabalho que executamos significa conceder-lhe o pleno poder das nossas mentes e corações.

Aprendendo a interessar-nos, poderemos transformar a frustração e o tédio que tanta vez experimentamos no trabalho numa fonte de satisfação e de

sentido. Tal interesse floresce numa força poderosa de motivação que nos permite abordar até as mais complexas e rigorosas tarefas com abertura de espírito e disposição para fazermos o que for preciso. Interessar-se pelo trabalho que empreendemos, chegar mesmo a ter gosto por ele soa estranho quando encaramos o trabalho apenas como um meio de ganhar o sustento. Mas, quando percebemos o trabalho como um meio de enriquecermos e aprofundarmos todo o nosso campo da experiência, poderemos descobrir esse interesse no nosso coração e despertar isso naqueles que nos rodeiam, utilizando cada aspeto do trabalho para aprendermos e crescermos.

EXERCÍCIO: PLANEAR O DIA

Podemos descobrir por nós próprios o sentido da realização que o trabalho executado com esmero pode proporcionar. Quando começarem a trabalhar pela manhã, reservem um tempo para a avaliação do trabalho que realização durante o dia. Fazendo isso poderão aprender a dirigir a energia de um modo vital e desenvolver um sentido claro de orientação e propósito. Ao planearem o vosso dia, antecipando aquilo que o trabalho venha a exigir, deixem que a vossa mente se volte das distrações irrelevantes exteriores para o interesse interno imediato pelo próprio trabalho.

Mudando de um estado de espírito de dispersão para um estado de atenção centrado e cuidadoso permitir-lhes-á uma efetiva concentração em cada tarefa, e completá-la antes de iniciarem a seguinte. Essa forma de trabalho dissipa a impressão de se ter muito que fazer e de nunca se ter tempo para tanto. Planeando com cuidado e dirigindo a nossa energia para o vosso trabalho, poderão conseguir muito mais do que teriam esperado.

EXERCÍCIO: REVER O DIA

Podem igualmente rever o vosso processo ao final do dia e analisar a atenção e a concentração que tenham apicado ao vosso trabalho e o quanto terão conseguido com isso. Quando tiverem trabalhado bem e com eficiência, com toda a vossa energia, sentirão uma mente clara e o vosso corpo revigorado. Mesmo que não tenham conseguido todos os objetivos propostos, a vossa energia terá efetivamente aumentado, levando a que consigam ainda mais no futuro. Trabalhar bem constitui um excelente exercício para o corpo e o espírito. Desenvolvendo uma maior consciência de como trabalhar com empenho,

dirigimos continuamente a nossa energia para meios produtivos de modo a que os nossos dias corram com suavidade.

Em vez de nos sentirmos estressados e fatigados com o trabalho saímos enriquecidos pelos sentimentos positivos de satisfação. Se aprendermos a definir objetivos sensatos e a satisfazê-los com equanimidade, o prazer duradouro e verdadeiramente satisfatório que obtivermos do trabalho fortalece-nos a capacidade de crescimento em todos os aspetos da vida.

## INTERGAR TRABALHO E PRAZER

O verdadeiro crescimento provém da integração e da aplicação tanto de aptidões e de atitudes positivas no sentido de trabalharmos e vivermos. Quando desenvolvemos uma abordagem assim integrada, o nosso trabalho sai transformado num processo de aprendizagem dinâmico. Se prestarmos uma maior atenção à forma como trabalhamos, mais as frustrações e as confusões internas diminuirão. Chegamos a conhecer-nos melhor e somos capazes de transformar situações negativas em oportunidades positivas de crescimento. Criamos um novo mundo para nós próprios: Embora os problemas do viver diário ainda surjam, poderemos encará-los como forma de realçarmos e enriquecermos a nossa experiência.

## O PODER DA ATITUDE

Frequentemente, quando nos vemos confrontados com um trabalho difícil, a nossa mente estabelece limites quanto ao que podemos fazer, sobre o que parece possível; ansiedade e apreensão obstruem-nos os esforços. Mas quando ganhamos interesse pelo nosso trabalho, o envolvimento que adotamos conduz-nos à liberdade das restrições. Não nos contemos mais; devotando-nos cuidadosamente ao trabalho que tivermos em mãos, transformaremos a situação e penetraremos numa dimensão diferente, num outro domínio da possibilidade.

Apenas pela alteração da nossa atitude – devotando-nos diretamente ao nosso trabalho – descobrimos o gozo de realizarmos as nossas tarefas com excelência, e de trabalharmos sem obstruções internas. Até mesmo quando nos sentimos cansados, descobrimos que podemos abrir novas fontes de energia. Com efeito, podemos descobrir uma vitalidade renovada pelo uso da nossa energia de uma

forma consistente. Todos dispomos dessa energia abundante; precisamos simplesmente de aprender a usá-la bem.

## O INTERESSE EXPANDE O SENTIDO DO TEMPO

Ao satisfazermos os nossos objetivos, descobrimos ter mais tempo disponível. Vemo-nos no controlo, capazes de dominar o fluxo do tempo e de dirigir a nossa energia com eficiência. Com efeito o trabalho torna-se agradável e revigorante; começamos a interessar-nos mais e esse interesse sai recompensado. Ter gosto pelo nosso trabalho, sentir-se verdadeiramente envolvido nele representa o segredo de se fazer bem as coisas e de se obter satisfação daquilo que fizermos. Quando nos interessamos, somos suportados e enriquecidos por uma atitude de prontidão descontraída. O trabalho torna-se-nos leve e agradável, uma fonte de profundo conhecimento e de apreço.

Quando produzimos um crescimento positivo e mudanças salutares no nosso trabalho, saímos muito mais poderosos do que reis; a rica variedade da experiência constitui o nosso reino. A nossa sensibilidade assemelha-se ao exército de um rei, a nossa atenção apurada assemelha-se aos seus ministros, o afeto e gosto à sua rainha. A profundidade e clareza.

A abordagem justa de que usamos para com a vida, a nossa concentração e sinceridade assemelham-se ao próprio rei. Sem essas qualidades salutares, não passaríamos de um mero rei de nome, governantes de um reino vazio; com elas tornamo-nos indomáveis, capazes de alcançar objetivos que nos tragam paz e beleza às vidas de todos os seres. O trabalho torna-se no prazer da vida, inspirado e repleto de energia, de tal modo precioso que tomamos o cuidado de não desperdiçarmos um único instante.

## UMA NOVA MANEIRA DE TRABALHAR

(Successful Work)

A maioria das pessoas trabalha primordialmente pelo rendimento que conseguem. Mas claro que o trabalho também impõe necessidades; o estatuto da identidade profissional, a aprovação dos outros, uma sensação de poder e de mestria, interação social, e a simples satisfação decorrente da ocupação. O que todas essas recompensas têm em comum é o facto de serem extrínsecas ao

processo do próprio trabalho. Trabalhamos para conseguir determinados objetivos mas raramente encontramos valor na atividade do trabalho.

Essa maneira de trabalhar é profundamente empobrecedora. Quando o trabalho passa por ser uma atividade não valorizada pelo que envolve, raramente trabalhamos com uma verdadeira satisfação ou noção de uma rica realização. É verdade que nos deparamos com momentos satisfatórios, mas cedo passam deixando unicamente a memória do bem-estar.

Talvez seja por isso que aqueles que trabalharam arduamente e foram bem-sucedidos durante vários anos por vezes chegam a um ponto em que questionam o valor do que têm vindo a fazer. O esforço empreendido ter-lhes-á dado o grau de segurança material e conforto, mas tê-los-á ajudado a desenvolver o seu sentido de significado e de propósito, mas tê-los-á ajudado a desenvolver enquanto seres humanos? Terá ele aprofundado o sentido de significado e de propósito? Terá ele facultado a possibilidade de se aproximarem mais dos objetivos que tinham na vida? Estas não são questões de fácil abordagem.

Quando trabalhamos sem verdadeira disposição, o trabalho acaba por não ser muito recompensador. Precisamos forçar-nos a fazer o que fazemos, e esse conflito interno conduz à exaustão do espírito e da mente que nos deixa os sentidos entorpecidos e também nos priva do prazer no resto das nossas vidas. Trabalhar com resistência não nos torna eficientes, e o trabalho que executamos tende a voltar-se para a mediocridade e o fracasso em vez da excelência e do sucesso.

mesmo que trabalhemos em função de uma causa em que acreditemos, persiste o mesmo padrão. Embora possamos trabalhar com muito mais energia e empenho, passamos por alto a própria atividade do trabalho e dos seus resultados. Raramente consideramos que o próprio trabalho podia representar uma oportunidade de aprendermos algo de fundamental sobre nós próprios ou que nos dê uma oportunidade de demonstrar compaixão ou de nos tornarmos num exemplo para os outros.

A maioria aceita como certo que trabalhemos em função do benefício próprio, mas de facto não parecemos muito hábeis na satisfação das nossas necessidades e quereres. Contentamo-nos com um estilo ed vida no qual a maior parte do nosso tempo é dedicado a uma atividade que achamos apenas

parcialmente gratificante. Buscamos a satisfação real fora do trabalho e colocamos as nossas vidas em espera durante o tempo em que fazemos o nosso trabalho. Procurando a felicidade nas margens das nossas vidas acabamos suportando padrões negativos como o vício e o escapismo.

O trabalho poderá trazer-nos formas temporárias de gratificação do ego, porém, existe uma outra parte mais profunda de nós que deixamos de nutrir. Não é de admirar que tanta gente pressinta que algo esteja em desequilíbrio nas nossas vidas.

A cultura de que sou originário ofereceu uma alternativa clara a estas maneiras de trabalhar. Embora as ocupações comuns fossem respeitadas, aqueles que buscassem uma maneira mais significativa de vida podiam optar por se retirar das preocupações mundanas por completo e perseguir um modo de vida devotado à prática religiosa e à pesquisa. Tais indivíduos comummente pareciam encontrar especial satisfação e inspiração naquilo que faziam: um sentido interior de paz espiritual e de bem-estar mais significativo do que o sucesso do domínio prático.

Nesta sociedade, as alternativas ao mundo do trabalho também se acham ao dispor. Mesmo que nos dias de hoje poucos sejam aqueles que se retirem por completo do mundo, há sempre aqueles que se devotam por completo a um caminho mais espiritual, quer se ache ligado à religião ou à arte, ao serviço ou à perseguição do conhecimento. Rejeitando as profissões materiais e o mundo prático dos negócios, buscam recompensas que consideram mais ligadas ao significado fundamental da existência humana.

A separação entre ambas essas formas de vida há muito que não é questionada, mas no mundo de hoje, tal divisão simplesmente não mais é exequível. As estritas hierarquias das crenças partilhadas que no passado suportavam isso estão a desvanecer-se. As comunidades espirituais e as pessoas não mais se podem permitir abandonar o mundo dos negócios mundanos para os demais, por não mais poderem contar com o apoio por parte da sociedade mais vasta.

Nem tão pouco as pessoas que trabalham no mundo obtêm sustento dos esforços daqueles que cuidam dos interesses do espírito, por o profundo sentido de ligação existente entre o mundano e o espiritual se achar em falta. Como a tendência para a fragmentação social acelera e se espalha por todos os cantos do mundo, as consequências de tal quebra entre o espiritual e o mundano

são severas. Por um lado, os valores espirituais são cada vez mais marginalizados.

Torna-se cada vez mais difícil para aqueles que se interessam pelas questões espirituais e por questões do foro do interesse mais amplo encontrar o apoio material que lhes permita perseguir essa via. Por outro lado, a espantosa conquista desta cultura no domínio material chegou a parecer oca, minada que foi por um crescente sentido de falta de significado e de satisfação e pela suspeita de que o tecido social esteja fechado à possibilidade do deslindar.

Baseado na experiência que obtive desde que vim para o ocidente há vinte e cinco anos atrás, estou convencido de que a brecha que se verificou entre o mundo do trabalho e os interesses do espírito não se faz necessário. O trabalho em si mesmo pode ter sentido interior e um valor que o torne parte do caminho espiritual.

Quem quer que faça qualquer tipo de trabalho poderá tirar a prova de um profundo sentido de realização que sempre foi considerado o fruto de uma via espiritual de vida, mesmo que ele ou ela não sinta qualquer sentido de vocação religiosa. Não há necessidade de suportar o sofrimento e o vazio que tanta gente experimenta atualmente, e há uma alternativa de longe mais significativa para as crescentes tentativas desesperas de preencher o vazio deixado nos nossos corações.

Além disso, aprendendo a integrar os valores espirituais no trabalho pode representar uma forma poderosa de assegurar que o nosso trabalho venha a ser bem-sucedido nos seus próprios termos. Quanto mais o trabalho expressar em pleno a beleza de uma ética interior, mais eficiente e produtivo ele poderá vir a ser.

Tal perspetiva de benefício a todos os níveis constitui a visão que orienta esta presente obra. o trabalho não precisa ser uma necessidade dolorosa nem um trabalho sujo. Se utilizarmos o trabalho a fim de desafiarmos os nossos limites, de aperfeiçoarmos a consciência e aprofundarmos a concentração, então o trabalho poderá a dar para um conhecimento que nos torne mais bem-sucedidos ao mesmo tempo que nos sustente a níveis mais profundos.

Mas se permitirmos que o trabalho nos oriente para um conhecimento mais profundo, poderemos chegar ao fim de cada dia com uma sensação de satisfação por termos realizado algo verdadeiramente benéfico. Podemos atingir os nossos próprios objetivos e estabelecer um exemplo que tenha o potencial de transformar a sociedade.

## A PRÁTICA INTERNA DO TRABALHO

(Successful Work)

O elo orgânico existente entre o trabalho e os valores espirituais torna-se mais claro assim que inquirirmos acerca do que é que as pessoas realmente pretendem da vida. Neste nível fundamental, realmente existe muito pouca diferença entre os negócios e o domínio espiritual. As pessoas querem ser felizes, conseguir alguma coisa de valor nas suas vidas, e viver de um modo saudável e equilibrado. Embora a linguagem usada na descrição dos negócios e dos objetivos espirituais e da divisão de como alcançar esses objetivos tais objetivos possam diferir bastante, essa ligação fundamental acha-se presente.

Os meios para se atingir tais objetivos acham-se igualmente estreitamente relacionados. A felicidade e a capacidade de alcançar alguma coisa de valor dependem ambas das capacidades mental. Sem se saber como educar, estimular e disciplinar essas faculdades inatas, podemos realizar pouco quer no domínio espiritual quer no mundo dos negócios.

Por exemplo, o poder da oração depende da capacidade de focar a mente. Para desenvolver essa faculdade precisamos cultivar a contemplação, mergulhar fundo num sentimento ou numa imagem de interesse sem dependermos de palavras e de razões. Essa mesma faculdade sob uma outra designação é igualmente vital para o êxito dos negócios.

Assim que reconhecermos tais similitudes veremos que nada impede que o trabalho seja um caminho para o conhecimento. O estudo da mente tem tradicionalmente sido domínio de uma pequena minoria da sociedade, mas nos tempos democráticos atuais poderemos ver isso de modo muito diferente. Todos somos seres humanos que visam objetivos semelhantes; pela mesma razão, todos poderemos dirigir os nossos esforços para a consecução do conhecimento, cada um a seu modo.

Ao longo das duas últimas décadas (1994) ao trabalhar com os meus estudantes numa multiplicidade de projetos e de negócios, descobri esse elo existente entre os valores espirituais e o trabalho a realizar em todas as áreas. Com base na experiência que obtivemos, posso dizer com confiança que, quando juntamos trabalho e prática espiritual, se verifica progresso em ambas as direções.

Não se trata de casamento por conveniência mas de uma união que pode ajudar a realizar o destino da vida. O êxito numa área acompanha o êxito noutra, por o conhecimento essencial a ambas ser um e o mesmo. Percorrendo ambos os caminhos ao mesmo tempo, podemos permitir que esse conhecimento floresça e colher o seu rico néctar.

Isso parece-me a mim uma grande descoberta, ou talvez a redescoberta de um conhecimento que se perdeu no nosso tempo. É verdade que uma longa tradição de pensamento Ocidental defende que o trabalho do dia-a-dia pode imputar significado espiritual. Contudo essa forma de entendimento santifica o trabalho em termos da função que tem na ordem divina, ao invés de uma senda espiritual por direito próprio. Mas to todo evento, há muita gente hoje para quem tal forma de crença religiosa não mais transmite convicção.

A abordagem sugerida aqui é bastante diferente, o trabalho pode acha-se unido aos nossos interesses finais de uma forma mais direta, enquanto senda de exploração e de descoberta semelhante à senda da oração e da meditação que possam ter sido seguidas noutras épocas e lugares. Trabalhando desse modo podemos desenvolver os utensílios para o sucesso no que quer que fizermos.

Quando confiamos no trabalho como prática, recebemos uma experiência direta imediata notavelmente útil em qualquer tipo de senda espiritual. A "linha de fundo" da mentalidade dos negócios, centrada como se acha na ação e nos resultados, torna muito difícil que nos enganemos a nós próprios.

Mais, os desafios constantes do trabalho forçam-nos a desenvolver um maior conhecimento. Por exemplo, a necessidade de se ser eficiente no trato com os demais significa que temos que nos tornar estudantes da mente. A necessidade de melhorarmos nos nossos erros significa que temos que ser sinceros com respeito às nossas próprias forças e fraquezas.

Optar por não usar o nosso trabalho como campo de treino desta forma não constitui opção real. Quando as pessoas deixam de aprender com as lições que o trabalho apresenta, elas plantam as sementes do fracasso e da insatisfação num nível prático e deixam de encontrar oportunidade de descobrir verdadeiro sentido e profunda realização ao nível espiritual. Talvez muitos de nós vivamos justamente deste modo, mas não há razão para que isso continue.

Quando o trabalho se torna nua senda para a realização e a satisfação, as nossas ações tornam-se significativas de instante em instante. Cortamos o sentido paralisante de que o tempo despendido no trabalho seja tempo retirado aos nossos interesses reais e inquietações, e reavemos controlo sobre metade das nossas vidas. Agora podemos realmente cuidar de nós mesmos. Em vez de nos contentarmos com o desapontamento e a frustração podemos servir os nossos melhores interesses em tudo quanto fazemos.

Ao mesmo tempo estabelecemos o terreno para uma transformação natural sobre a natureza do trabalho. Sem desistirmos do objetivo do sucesso, aprendemos a trabalhar de modos mais humanos, mais gratificantes e mais harmoniosos. Aprendemos a agir em harmonia com os nossos profundos interesses, a respeitar o ambiente que os abriga e provisiona, e a interessar-nos pelas necessidades dos outros.

As lições que aprendemos com o trabalho muita vez têm que ver com os erros e fracassos que cometemos, mas essas podem ser as lições mais importantes. Talvez aquilo que vemos sejam as formas por que nos enganamos no trabalho: as desculpas e a indolência, a tensão e a preocupação, o abandono e o adiar. Se assim for, podemos beneficiar de uma forma espantosa com a nossa experiência.

Cientes daquilo que fazemos, podemos definir a intenção de mudar e de desenvolver a disciplina para tanto. Por essa altura, o trabalho torna-se no nosso salva-vidas para a transformação – o meio através do qual poderemos melhorar a nossa maneira de pensar, as nossas atitudes, as relações que temos, e as nossas ações.

Por intermédio do trabalho podemos verificar de imediato se as mudanças que implementamos são efetivas. Podemos ver o que resulta e o que não resulta, e pôr em prática o que quer que produza o melhor resultado. Ao mesmo tempo,

captamos o poder da atitude e da perspetiva positiva. Poderemos esperar melhor escola?

O trabalho tem valor em todos os aspetos do ser humano. Por meio do trabalho podemos convidar uma forma rica e salutar de viver, baseada na abundância da consciência, concentração e energia. A riqueza que vem por essa maneira de ser desvanece para sempre o sentido de que as nossas vidas se achem empobrecidas. Sejam quais forem as nossas circunstâncias externas, estamos prontos para avançar firmemente rumo à realização.

A senda da inquirição que o trabalho abre acha-se ao dispor mesmo que as nossas responsabilidades diárias pareçam não oferecer qualquer saída para a nossa criatividade natural. Talvez o emprego que por ora tenhamos não se nos adeque; talvez não tenhamos qualquer emprego. Ainda assim, podemos aprender com aquilo que não temos assim como com o que temos. Não precisamos esperar nenhum conjunto de circunstâncias especial nem pelo emprego perfeito; podemos começar neste mesmo instante.

Por exemplo, todos estamos familiarizados com os receios e as tensões, as ansiedades e as dúvidas pessoais que nos consomem o bem-estar e minam a capacidade de ser produtivos. Neste momento podemos dar paços para abrir caminho por entre essas formas maneiras sem remédio e incapazes de ser. Á semelhança de uma atleta que treine para uma competição, podemos treinar-nos na perceção, na concentração e na energia, de modo a estarmos preparados quando as circunstâncias nos permitirem manifestar o poder intrínseco da nossa criatividade e conhecimento.

Talvez esses pareçam objetivos elevados demais. Mas possuímos os recursos de que necessitamos, e eles encontram-se neste momento ao dispor. Talvez estes escritos os ajudem a ver isso. Se conduzirem à vossa vida as ideias, práticas e maneiras de trabalhar aqui apresentadas, a tensão, a preocupação e outras barreiras para a realização poderão afrouxar o aperto que exercem sobre a nossa consciência. Se refletirem e assimilarem bem o que aqui é sugerido, contemplarem o seu significado, e visualizarem os diversos passos de cada processo, e aplicarem as perceções resultantes ao vosso trabalho, então o vosso vier diário transformar-se-á em conhecimento, a atividade da habilidade de recursos.

A responsabilidade cabe a vós. Se acharem que a mudança venha pela execução do que alguém lhes tenha dito para fazer; se procurarem seguir um plano que um autor lhes imponha, jamais virão a realizar o vosso destino. Em vez disso permaneçam com a vossa própria compreensão. Pelo cultivo da atenção e da concentração e energia, chegarão a tocar a integridade do vosso próprio ser e a assomar controlo da vossa própria vida.

Estou convencido de que o que aqui em escrito os poderá ajudar. Mas no fim, caberá a vós redigir o vosso próprio livro, traçar as vossas intenções, o vosso empenho e o vosso entendimento crescente. Se ativarem o conhecimento, poderão moldar esses elementos através da ação e da realização. Poderão embarcar numa viagem heroica de vastas dimensões.

## DESPERDIÇAR ENERGIA

A energia é o nosso recurso mais precioso, pois é através dela que transformamos o nosso potencial criativo em ação significativa. Os nossos corpos e mentes são canais para essa energia; determinam a natureza da sua expressão. Quando aproveitamos plenamente todas as possibilidades que a vida tem para oferecer, a nossa mente, o nosso coração e a nossa energia trabalham em harmonia, abrindo-nos à total riqueza da vida e ao profundo prazer da experiência.

Quando somos jovens, temos energia em abundância. Há uma vitalidade nas nossas ações que nos permite enfrentar qualquer tarefa, possibilitando-nos alcançar facilmente tudo aquilo a que nos propomos. No entanto, como essa energia nos é dada de forma tão fácil, podemos não a usar de forma sensata. Direcionamo-la para os nossos objetivos pessoais e só nos dedicamos realmente àquilo que gostamos, retendo a nossa energia dos aspetos mais rotineiros do trabalho e da vida quotidiana.

Podemos pensar que, ao evitar o trabalho árduo, a nossa vida será mais agradável; queremos poupar o nosso tempo e energia para as coisas que preferimos fazer. Talvez não compreendamos que o sucesso resulta do esforço e do entusiasmo, que ao evitar o trabalho deixamos a nossa energia desperdiçar-se e privamo-nos da possibilidade de crescimento. A vida torna-se como uma lagoa estagnada em vez de ser um terreno alegre para a ação.

O tempo e a energia que desperdiçamos desaparecem para sempre. Uma parte da nossa vida é desperdiçada; perdemos a vitalidade que advém da participação direta e plena em tudo o que fazemos. Quando acreditamos que temos todo o tempo do mundo, tendemos a andar devagar, a adiar as coisas. Apesar de podermos passar dinamicamente por cada dia, deixamo-nos andar à deriva, tomando tudo com calma, saltando de uma coisa para outra.

Quando usamos a nossa energia desta forma, raramente nos dedicamos suficientemente a algo para encontrar verdadeira satisfação; a nossa motivação é demasiado frouxa e a nossa atenção demasiado dispersa.
Desperdiçar o nosso tempo e energia deixa-nos a sentir vazios e insatisfeitos.

Olhamos para aquilo que fizemos e vemos muito pouco, pois a nossa falta de vontade de abraçar todo o nosso trabalho impede-nos de alcançar objetivos verdadeiramente significativos. Quando a velhice se aproxima, podemos dar por nós a lamentar os anos desperdiçados; tendo desperdiçado a nossa energia, descobrimos a perda demasiado tarde para fazer algo em relação a isso. O tempo quase misteriosamente retira-nos a vida, e percebemos que obtivemos poucos resultados substanciais.

VER O CICLO DESCENDENTE

Ao observarmos os nossos padrões no trabalho, podemos ver as muitas formas como desperdiçamos a nossa energia. Quando não damos o nosso melhor no trabalho, não planeamos bem e ficamos atrasados nas nossas responsabilidades. Ficamos ansiosos e tensos; mas, em vez de direcionarmos mais energia para o trabalho, começamos a sonhar acordados, permitindo que a nossa mente se disperse ainda mais daquilo que precisamos de fazer. A nossa motivação para trabalhar enfraquece ainda mais; procuramos distrações e muitas vezes acabamos por distrair também os nossos colegas. À medida que estes padrões se mantêm, os outros têm de trabalhar mais para compensar por nós, e o ressentimento acumula-se, levando a conflitos; assim, mais energia é desperdiçada.

Quando observamos estes padrões, vemos que a qualidade da energia que colocamos no trabalho determina os benefícios que dele retiramos. O tempo e a energia são recursos que nos podem ajudar a alcançar qualquer objetivo; se os utilizarmos bem, podemos transformar as nossas vidas. Por isso, é importante

encontrarmos a forma mais eficaz de usar a nossa energia e aproveitar ao máximo cada momento.

## EXERCÍCIO: AVALIAR A ATITUDE

Pode começar por se focar numa tarefa simples, tornando-se sensível à forma como utiliza a sua energia. Examine honestamente a sua motivação: está a trabalhar tão bem quanto poderia? Como está a usar a sua energia? Consegue concentrar-se claramente ou é facilmente desviado por distrações? Quando terminar o que está a fazer, examine os resultados do seu trabalho: está satisfeito com o que conseguiu? Completou a tarefa rapidamente ou demorou mais do que esperava?

Uma tarefa rotineira feita com toda a sua energia será mais satisfatória do que uma participação pouco empenhada num projeto mais exigente. Descobrirá que o que faz a diferença no seu trabalho é a atitude com que o faz. À medida que se torna mais eficaz a fazer bem as coisas simples, pode melhorar a sua capacidade de planear e definir objetivos sensatos, e pode realizar objetivos mais complexos com facilidade.

## COMO O TRABALHO SE TORNA INSPIRADOR

Quando aprendemos a usar a nossa energia de forma sensata, a paciência e a perseverança desenvolvem-se naturalmente. Persistimos nos nossos esforços, não de forma forçada, mas com prazer e verdadeiro gosto. Cada experiência alimenta-nos; a nossa consciência e clareza expandem-se, e, à medida que a nossa força interior aumenta, conseguimos fazer mais do que alguma vez pensámos ser possível. Cada dia torna-se um palco onde encenamos a peça vital da nossa energia criativa. As nossas vidas tornam-se frescas, novas, entusiasmantes; o nosso trabalho inspira-se a si próprio, revelando constantemente novas possibilidades. Descobrimos a criatividade e inteligência naturais do nosso ser interior, expressas nas qualidades ativas do tempo, da mudança, do crescimento.

A forma como trabalhamos representa a nossa consciência — é assim que manifestamos o nosso ser interior. Quando trabalhamos com toda a nossa energia, o vigoroso exercício da mente e do corpo dá-nos força, e tudo o que fazemos aumenta a nossa consciência interior. Começamos a seguir um caminho

saudável, trazendo vitalidade a tudo o que fazemos. Tocamos níveis de compreensão de si que nos podem sustentar. Com a nossa energia focada em tarefas que valem a pena, as nossas vidas tornam-se um tempo de realização em vez de arrependimento. Quando realmente gostamos de nós próprios e abordamos o nosso trabalho com toda a nossa energia e determinação, tudo o que fazemos conterá sempre alegria e significado.

RELAXAMENTO

Se atirarmos uma pedra para um riacho em movimento, veremos apenas um breve salpico. O que aconteceu quando a pedra tocou a água? É quase impossível de determinar. Mas se a água estiver calma e parada, então podemos ver claramente o movimento das ondas que se expandem.

Quando estamos relaxados, calmos e abertos como uma lagoa numa clareira, a qualidade da nossa natureza interior destaca-se claramente. Temos uma perceção apurada e direta de nós próprios e da nossa interação com tudo o que se passa à nossa volta. A nossa energia está bem focada; capazes de pensar com clareza, podemos planear e organizar os nossos pensamentos de forma eficaz. Estamos confiantes: sabemos o que queremos alcançar, quais os obstáculos que enfrentamos e como os ultrapassar. Trabalhamos com facilidade, movendo-nos de forma fluida, em sintonia com o trabalho em vez de resistir às suas exigências, simplesmente fazendo o que tem de ser feito.

O nosso trabalho ganha uma textura vital, cheia de desafio e realização, e os resultados das nossas ações refletem a qualidade descontraída que lhes damos. Conseguimos sentir e apreciar verdadeiramente o prazer disponível no nosso trabalho, permitindo que o pleno sabor da vida enriqueça tudo o que fazemos. As pressões e tensões do quotidiano, no entanto, muitas vezes dificultam-nos a manutenção da qualidade relaxada e aberta que nos permite expressar a nossa natureza interior. Quando ficamos nervosos e tensos, as nossas perceções tornam-se turvas, de modo que já não conseguimos ver claramente o que precisa de ser feito.

Tornamo-nos dispersos e ineficazes, o que, por sua vez, nos deixa ainda mais cansados e tensos. A ansiedade e a tensão substituem a ação significativa e simplesmente drenam a nossa energia. Damos por nós a preocuparmo-nos com o trabalho em vez de o enfrentarmos diretamente. As preocupações consomem

tanta energia que já não conseguimos responder abertamente às exigências de cada nova situação. A nossa mente contrai o nosso corpo em padrões de tensão física que tornam ainda mais difícil trabalhar eficazmente ou com prazer. À medida que a ansiedade substitui o prazer do trabalho, percebemos que temos pouco espaço para encontrar alegria na vida e pouco para dar aos outros.

## EXERCÍCIO: LIBERTAR A TENSÃO

Podemos aprender a acalmar a mente e o corpo, libertando as tensões que impedem o fluxo natural da energia. As manifestações físicas da tensão são as mais fáceis de reconhecer e lidar: músculos faciais tensos, dores de cabeça frequentes ou simplesmente cansaço sem motivo aparente. Ao relaxar as tensões do corpo, também aliviamos o stress mental. Isto ajuda-nos a pensar com clareza e a lidar eficazmente com qualquer situação. Desta forma, podemos aprender a aumentar a nossa energia e a direcioná-la para fins construtivos.

Quando se sentir tenso ou cansado no trabalho, sente-se durante dez ou quinze minutos num local calmo onde não será incomodado e feche os olhos. Abra ligeiramente a boca e comece a respirar muito lenta e suavemente. Deixe a sua respiração tornar-se tranquila e calma e, gentilmente, traga a sua atenção para as sensações no corpo. Não pense no seu trabalho nem nas pessoas com quem trabalha; simplesmente relaxe no seu corpo e nas sensações que nele sente. Se sentir tensão numa determinada zona, talvez na testa ou na parte de trás dos ombros, deixe que a sua respiração suave a acalme até sentir uma sensação profunda e reconfortante de relaxamento.

Quando regressar ao trabalho, recomece devagar e gradualmente, respirando suavemente e mantendo-se em contacto com as suas sensações. Desenvolva uma qualidade de concentração leve. Una os seus pensamentos e sensações, para que a mente e o corpo trabalhem juntos de forma equilibrada. Quando falar, mantenha-se ligado ao significado e ao sentimento de cada palavra, e deixe que a sua voz seja suave e gentil. Ao longo do dia, use a sua respiração leve e regular para manter as qualidades de leveza e equilíbrio.

## LIBERTAR ENERGIA

Encontramos alegria em tudo o que fazemos quando aprendemos a levar o trabalho com mais leveza, em vez de o vermos como um fardo. O trabalho não é

assim tão sério — é apenas mais uma parte da vida. Quando estamos relaxados e atentos, libertamos a nossa energia para trabalhar connosco de forma criativa e positiva, beneficiando não só a nós próprios como também os outros.

Ao enfrentarmos os nossos problemas sem tensão nem ansiedade, tanto a motivação como a resistência aumentam, bem como a nossa capacidade para encontrar uma solução para qualquer dificuldade que possa surgir. Descobrimos que adquirimos os meios hábeis para realizar tudo o que nos propomos fazer. Tanto o trabalho como os momentos de lazer adquirem uma qualidade suave e agradável. Alargamos a amplitude da nossa compreensão e aprofundamos a nossa capacidade de saborear a vida, de nos nutrirmos dela, de dela retirar uma verdadeira satisfação. Tudo o que fazemos proporciona sustento genuíno e desperta uma apreciação duradoura e contínua.

## A DIGNIDADE INTERIOR DO RELAXAMENTO

O relaxamento traz vitalidade e alegria a todas as nossas ações, estimulando a nossa inteligência e energizando o nosso corpo inteiro. Os nossos sentidos tornam-se extraordinariamente despertos, respondendo com clareza e apreciação a cada som, visão ou cheiro. Os nossos movimentos e pensamentos adquirem uma dignidade que expressa a riqueza do nosso ser. Ao trabalharmos e vivermos em harmonia com os que nos rodeiam e em harmonia com o próprio trabalho, inspiramos os outros a encontrar o mesmo relaxamento nas suas vidas.

Ganhamos uma visão do bem comum de todas as pessoas, e as nossas ações contribuem para o desenvolvimento do potencial total de cada ser humano, para a elevação da saúde e da qualidade de toda a vida.

*Muitas outras técnicas simples de relaxamento são descritas em Kum Nye Tibetan Yoga, (Dharma Publishing: Berkeley, Califórnia, 1978, 2007).*

## APRECIAÇÃO

A apreciação surge do contacto direto com a experiência, de um reconhecimento claro da beleza da vida e das verdadeiras qualidades da natureza humana. Vai muito além do simples prazer ou gratidão, pois a apreciação genuína inspira o nosso ser inteiro a responder à plenitude e ao significado da vida. Quando apreciamos verdadeiramente, o nosso coração abre-se à beleza e à alegria de cada experiência.

## A CHAVE PARA A EXCELÊNCIA

A nossa mente e o nosso coração prosperam com o alimento e a satisfação que a apreciação proporciona. Respondem com uma força e clareza que iluminam a nossa vida com amor e uma compreensão profunda. Estas qualidades manifestam-se em tudo o que fazemos, impregnando o nosso trabalho de excelência, as nossas relações de calor e realização.

Todos queremos o melhor da vida. Queremos ser felizes e saudáveis, desfrutar verdadeiramente e apreciar o nosso trabalho. No entanto, enquanto procuramos essas coisas, muitas vezes acabamos insatisfeitos. Podemos ter uma boa casa, família, amigos: em suma, uma 'boa' vida. Mas se não apreciarmos o nosso trabalho, então quase metade da nossa vida — uma boa parte de cada dia acordado — é passada a fazer algo que não nos interessa verdadeiramente, algo que preferiríamos não fazer.

Podemos passar tanto tempo das nossas vidas a sentir frustração e insatisfação que nunca despertamos para a verdadeira alegria de viver. Podemos começar a adiar as nossas hipóteses de satisfação genuína para um momento futuro. Talvez quando atingirmos os nossos objetivos, ou até mesmo depois da morte, a nossa recompensa chegará. Mas a morte há de reclamar-nos, a vida acabará — e será que teremos experimentado mais do que um instante de verdadeira apreciação? Haverá um sentimento de contentamento satisfeito pela vida que passou?

## EXIGIR O MELHOR

Não temos de aceitar a frustração e insatisfação que sentimos em relação ao trabalho. Podemos desfrutar de cada momento das nossas vidas e exigir que cada experiência seja rica e gratificante. Quando mudamos de atitude e descobrimos a beleza que existe em cada experiência, o trabalho torna-se satisfatório e significativo; a vida é uma alegria. Isto não é uma possibilidade hipotética, mas uma parte fundamental de uma vida saudável. Todos podemos aprender a apreciar plenamente a nossa experiência, a aceitá-la e senti-la no corpo, na mente e nos sentidos.

Quando acreditamos que a satisfação só virá quando atingirmos o objetivo, quando não trabalhamos cada dia com entusiasmo e prazer, cortamos a ligação à

verdadeira alegria de viver. Precisamos de uma abordagem dinâmica ao trabalho, uma que nos ofereça força e clareza para nos sustentar quando surgem as dificuldades do dia a dia.

## SONHOS BONITOS

### APRECIAÇÃO

Considere o que acontece quando pensamos apenas no objetivo. Podemos ter uma ideia bonita; sonhamos com uma casa no campo e decidimos construí-la. Começamos o projeto cheios de entusiasmo. Tudo corre bem, até que, um dia, surge um problema sério. Talvez a casa esteja a custar milhares de euros a mais do que tínhamos planeado, ou cometemos um erro estrutural grave e teremos de deitar abaixo grande parte do que foi feito.

Nesse momento, podemos ficar desanimados. A energia que vinha de fantasiar com a casa terminada desapareceu, mas continuamos a construir, ficando cada vez mais envolvidos no projeto. Contudo, à medida que surgem mais problemas habituais, vemos os sonhos a desvanecerem-se. Construir a casa torna-se frustrante: está a demorar demasiado tempo e é muito mais difícil do que pensávamos.

Podemos insistir mais um pouco, mas eventualmente, à medida que surgem mais obstáculos, podemos decidir desistir, vender a 'casa de sonho' inacabada e voltar as atenções para outra coisa. Isto pode acontecer em qualquer coisa que empreendamos quando trocamos o prazer diário do trabalho por sonhos bonitos acerca do objetivo.

É ainda mais desanimador quando descobrimos que os sonhos sobre o objetivo são muito mais maravilhosos do que a realidade. Ao alcançarmos o objetivo, muitas vezes percebemos que não passa de um lampejo, um clímax de entusiasmo que depressa se desvanece. E, no entanto, estamos dispostos a trocar meses, ou até anos, de tensão, infelicidade e ansiedade por esses breves momentos de prazer transitório. Vendemos a nossa vida aos sonhos, sejam ou não dignos desse preço.

Por vezes, como o construtor da casa, desistimos quando os problemas nos ultrapassam. Mesmo que continuemos, resignamo-nos às dificuldades que parecem fazer parte da concretização do objetivo. De vez em quando, ao longo

do caminho, podemos sentir prazer por uma realização em particular, mas esse prazer normalmente não dura muito. Surge logo outro conflito e o padrão repete-se: parece-nos que temos de sacrificar o prazer pessoal para atingir o objetivo.

Quando estabelecemos o hábito de abordar os projetos desta forma, percebemos que mesmo a alegria de conquistas genuinamente importantes é ultrapassada pelas dificuldades que encontramos pelo caminho. A verdade é que perdemos o sentido de como desfrutar do tempo e esforço gastos a atingir os nossos objetivos.

## O SEGREDO DO PRAZER

Como podemos redescobrir este segredo de desfrutar de cada experiência, de apreciar os detalhes de cada projeto que empreendemos? Este segredo está dentro de nós; podemos ensiná-lo a nós próprios. Já sabemos como nos alegrar; basta levar esse prazer para tudo o que fazemos.

Quando nos sentimos bem, somos produtivos e criativos. A vida está cheia de potencial e podemos estender o entusiasmo dos nossos sonhos a cada momento. Quando trabalhamos o melhor que sabemos, começamos a apreciar cada detalhe do trabalho tanto quanto a sua conclusão. Porque, então, escolhemos o aborrecimento e a desilusão quando poderíamos escolher tornar a nossa vida rica e cheia de sabor com a apreciação?

Quando paramos e observamos cuidadosamente a forma como trabalhamos, e especialmente como nos impedimos de desfrutar do nosso trabalho, podemos aprender a crescer com cada pensamento, cada ação. Podemos decidir mudar a nossa resposta e procurar o potencial benefício em cada situação. Desta forma, podemos criar e fortalecer uma abordagem positiva à vida. Por que razão havemos de procurar apenas a felicidade no futuro, sacrificando-nos e lutando para alcançar objetivos distantes, quando podemos aprender a desfrutar profundamente de cada momento das nossas vidas?

Podemos encontrar ainda mais prazer no nosso trabalho do que nas atividades de lazer. Quando abordamos as tarefas sabendo que nos trarão satisfação, é mais provável que as executemos bem. Neste espírito de prazer, naturalmente dedicamos tempo a planear com cuidado, antecipando as dificuldades que

possam surgir. Assim, deixamos de ser apanhados de surpresa quando aparecem problemas; estamos preparados para os aceitar e enfrentar o desafio que trazem.

## APRECIAÇÃO DESENVOLVE CONFIANÇA E FORÇA

Quando usamos o presente com sabedoria, retirando prazer de tudo o que fazemos, também fortalecemos a nossa capacidade de ser felizes no futuro. Apreciar a beleza de cada momento ajuda-nos a reconhecer o valor de todos os aspetos da existência. Este reconhecimento dá uma dimensão mais profunda às nossas perceções e torna as nossas decisões e ações tão inspiradoras quanto os nossos objetivos. A apreciação pode ser o nosso maior mestre, pois mostra-nos como usar bem as nossas capacidades para melhorar a qualidade de vida de forma duradoura e significativa.

Quando aprendemos a apreciar tudo o que a vida tem para oferecer e reconhecemos as qualidades positivas que possuímos, cada momento será vital e pleno de vida. Em qualquer situação, o nosso corpo, mente, sentidos e energia irradiarão entusiasmo e alegria. Quando a vida é vivida desta forma, cada ação é como um néctar suave; estamos atentos, profundamente agradecidos por cada interação, por cada relação em que nos envolvemos.

Podemos aceitar e lidar com qualquer situação, confiantes na nossa capacidade e força. Viver assim traz beleza e alegria a cada instante. Não se perde qualquer oportunidade de encontrar prazer e realização; a qualidade de cada experiência aprofunda-se e transforma-se.

## CONCENTRAÇÃO

A concentração é como um diamante; é um foco brilhante da nossa energia, inteligência e sensibilidade. Quando nos concentramos plenamente, a luz das nossas capacidades brilha em muitas cores, irradiando por tudo o que fazemos. A nossa energia ganha impulso e clareza, permitindo-nos executar cada tarefa rapidamente e com facilidade, e responder com prazer e entusiasmo aos desafios que o trabalho oferece.

À medida que desenvolvemos a nossa capacidade de concentração, descobrimos uma qualidade vital que aguça a nossa perceção e aumenta a nossa apreciação de toda a experiência. Mas nem sempre é simples cultivar esta concentração. A

mente tende a seguir as suas inclinações, muitas vezes pouco direcionadas, e facilmente nos deixamos distrair do trabalho em mãos. Isso faz com que a nossa energia se disperse, em vez de estar bem focada no que estamos a fazer. Passamos a dar as boas-vindas às muitas distrações que surgem durante o dia, especialmente quando fazemos algo de que não gostamos.

Quando cedemos às influências que afastam a nossa mente do que estamos a fazer, a falta de concentração reflete-se na qualidade dos resultados; quanto menos focados estamos, mais erros cometemos e mais tempo demoramos a concluir as tarefas. Eventualmente, ficamos frustrados com a falta de realizações, e essa frustração torna-se mais uma distração. Torna-se difícil manter a motivação, e podemos desistir muito antes de atingirmos os nossos objetivos. À medida que o tempo passa e as tarefas permanecem inacabadas, damos por nós a questionar porque temos tão pouco para mostrar pelo nosso esforço.

## CONCENTRAÇÃO CRIATIVA

Ao aprender a focar a nossa energia, aprendemos a concentrar-nos. Poderíamos tentar fazê-lo forçando a mente a prestar atenção, mas ao tentarmos impor a nossa vontade, normalmente acabamos em conflito connosco próprios. A sensação de que temos de nos concentrar para fazer o trabalho deixa-nos nervosos e agitados; a ansiedade gera confusão e podemos, na verdade, impedir-nos de nos concentrar bem.

Embora a concentração envolva o foco da nossa energia, está longe de ser um estreitamento da mente; é um meio de nos abrirmos ao trabalho, à experiência, à vida. Por isso, o processo de aprender a concentrar pode ser muito mais eficaz quando nos encorajamos, em vez de lutarmos connosco próprios, conduzindo a mente ao trabalho de forma suave mas firme.

Em vez de olharmos para o trabalho como um inimigo a conquistar, podemos acolher os muitos desafios que ele nos oferece. Ao fazê-lo, podemos focar a energia de modo leve e agradável, sendo muito mais fácil persistir numa tarefa até ao seu final. Ao trabalharmos assim, aprendemos a apreciar até mesmo o trabalho de que não gostamos.

## EXERCÍCIO: CONCENTRAÇÃO PLENA

Para desenvolver esta abordagem de foco leve no trabalho, comece por relaxar; faça uma coisa de cada vez. Quando iniciar o trabalho, sente-se calmamente durante alguns minutos, respirando devagar e suavemente. Tome consciência da sua respiração ao entrar e sair do corpo. Mergulhe suavemente nas suas sensações e deixe-as expandir-se, enraizando a sua energia e acalmando a mente. Pode então começar o trabalho renovado e mais alerta.

Permita que os seus pensamentos se tornem fluidos e sem pressa. Observe o trabalho de uma perspetiva ampla, considerando quais são as suas prioridades e o que gostaria de realizar durante o dia. Depois, leve a mente gentilmente a uma tarefa única; comece com algo rotineiro e faça um plano para o realizar. Defina um objetivo concreto e um tempo para o alcançar. Siga a tarefa passo a passo, mantendo-se nela até a concluir. Ignore as distrações, concentrando-se de forma leve mas total em cada detalhe do trabalho. Quando pensamentos irrelevantes surgirem, deixe-os ir.

À medida que trabalha, preste atenção à qualidade da sua energia; repare se está verdadeiramente absorvido no que faz, ou se apenas participa parcialmente, com a mente a divagar para outras coisas. Quando notar que a mente se dispersa, traga-a suavemente de volta ao trabalho. Quando terminar a tarefa, verifique se cumpriu o que se propôs fazer e note a qualidade da concentração que aplicou. Ao trabalhar desta forma, pode reparar que a concentração flui naturalmente depois de começar, e até as tarefas mais rotineiras se tornam interessantes e vitais.

Quando esta técnica lhe for familiar, aplique-a a atividades cada vez mais complexas. Depressa se tornará mais atento às necessidades do seu trabalho e mais consciente de como usar a sua energia. Os seus pensamentos tornar-se-ão mais organizados e a energia mais consistente, e desenvolverá uma sequência lógica de ações que pode aplicar em qualquer tarefa. À medida que dominar a capacidade de planear cuidadosamente e persistir até atingir os objetivos, observará a sua capacidade de concentração a fortalecer-se. Ver aquilo que realizou despertará o seu entusiasmo e motivá-lo-á a aumentar a consciência e a habilidade.

## A CONCENTRAÇÃO APROFUNDA A CONFIANÇA

Quando sabemos concentrar-nos, temos confiança na nossa capacidade de realizar qualquer tarefa. Aceitamos desafios e cumprimos qualquer compromisso com vontade. Porque já não procuramos distrações nem tentamos evitar o trabalho que é preciso fazer, o trabalho flui suavemente, enriquecido pela força da nossa total atenção. O propósito do que fazemos torna-se claro. Quando aprendemos a trabalhar bem, a confiança substitui a confusão e a ansiedade, libertando a nossa energia para a criatividade, o prazer e o sucesso. Percebemos que nenhum obstáculo nos pode impedir de alcançar os nossos objetivos.

À medida que a concentração se aprofunda, os pensamentos tornam-se mais organizados, a energia mais constante, e notamos que o aumento de consciência nos permite viver cada experiência mais plenamente. A concentração torna-se parte de nós, sempre e em todo o lado. Um passeio no campo pode tornar-se verdadeiramente fresco e alegre quando nos concentramos nos detalhes — o cheiro da terra, o jogo da luz nas folhas, a sensação da brisa no cabelo. Toda a vida adquire profundidade e clareza; ampliamos o alcance da nossa experiência e aprendemos a realmente apreciar cada momento.

À medida que a nossa consciência, eficácia e capacidade de apreciação aumentam, também os que nos rodeiam beneficiam. Quando os resultados do nosso esforço trazem felicidade aos outros, quando partilhamos as mudanças saudáveis que estamos a fazer, este é o objetivo mais bem-sucedido que podemos alcançar. À medida que nos tornamos mais confiantes na nossa capacidade de ajudar os outros desta forma, os nossos objetivos podem expandir-se para incluir todas as pessoas e, em última análise, toda a vida.

## TEMPO

O tempo pode ser cultivado como nosso amigo e aliado, pois é a inspiração de tudo o que existe. O tempo permite que as coisas aconteçam; é o fluir dos acontecimentos, o desenrolar da experiência. O tempo oferece-nos a preciosa oportunidade de viver, de desenvolvermo-nos e crescer, de apreciar a nossa natureza interior. Embora o nosso tempo acabe por se esgotar, a vida termine e as oportunidades desapareçam, é ainda assim o tempo que permitiu que as nossas vidas se desenrolassem.

## MOMENTOS DESPERDIÇADOS SÃO VIDAS PERDIDAS

É possível passar a vida inteira sem nunca compreender a verdadeira natureza do tempo. Como não refletimos realmente sobre o valor do tempo, deitamo-lo fora sem querer, desperdiçando os preciosos momentos da nossa vida. Pensando que "há sempre tempo", adiamos as coisas para o futuro ou, talvez, entreguemos o nosso tempo aos outros em conversas ocas ou passatempos inúteis. Nunca seríamos tão descuidados a emprestar dinheiro, sobretudo se soubéssemos que não o iríamos recuperar. Mas acreditamos que temos tempo de sobra.

O hábito de desperdiçar tempo transmite-se de pais para filhos, de professores para alunos, de amigo para amigo. Não somos ensinados a respeitar a verdadeira qualidade do tempo ou a usá-lo com total eficácia. Deixamos o tempo passar; os nossos pensamentos vagueiam e falta-nos um sentido claro de direção ou propósito.

Descobrimos que é difícil realizar muito neste estado de espírito e, como resultado, o nosso crescimento pessoal é lento e irregular. Se tentarmos recordar o que fizemos, a memória é vaga; parece que fizemos algo, mas é difícil apontar realizações concretas. Esta consciência toldada é tão subtil que a vida inteira pode passar; o fim da vida aproxima-se, o nosso tempo esgotou-se… e não sabemos para onde foi.

A perceção ténue de que o tempo está a escapar-nos pode ser assustadora. As nossas vidas ganham um tom apressado; passamos a ser dominados pelo tempo, curvando-nos à sua pressão, apressando-nos para cumprir prazos. Corremos para terminar uma coisa e saltamos para outro projeto antes de concluir o primeiro, avançando tão depressa que resta pouco tempo para verdadeiro prazer, para aprofundar o nosso sentido de valor e propósito na vida. Mesmo que trabalhemos muitas horas por dia, se não trabalharmos em harmonia com o fluxo do tempo, percebemos que fizemos pouco que seja realmente gratificante.

Quando desperdiçamos o tempo, é como arrancar as pérolas de um colar deslumbrante uma a uma e deitá-las fora. Mas, quando usamos bem o tempo, cada minuto acrescenta uma joia para embelezar a nossa vida. Como o tempo é a nossa vida, é muito precioso e precisamos de aprender a valorizá-lo. Nenhum tempo pode ser duplicado; nenhuma experiência pode ser recriada. Cada momento é único, um presente a ser apreciado e bem aproveitado. A vida é

inestimável e, se a desperdiçamos ao desperdiçar o tempo, perdemos o raro valor da nossa oportunidade.

## DESENHAR UMA NOVA VIDA

Quando compreendemos que o tempo é a nossa vida, podemos começar a observar melhor a forma como o usamos e aprender a utilizá-lo sabiamente. Ao prestarmos atenção a cada momento, a cada detalhe desse momento, podemos aprender a usar esses infinitos momentos para realizar os nossos objetivos e trazer um sentido profundo de realização à nossa vida.

Descobrimos que aprender a usar bem o tempo exige organização; temos de avançar cuidadosamente, passo a passo, aproveitando e apreciando cada momento antes de passar ao seguinte. Um carpinteiro não constrói uma casa simplesmente juntando paredes e um telhado, colocando janelas aqui e ali. Cria um projeto e avança cuidadosamente em cada detalhe, construindo das fundações para cima, prego a prego, tábua a tábua, tijolo a tijolo. Aprender a fazer bom uso do tempo é um processo semelhante. Cada minuto é uma parte importante da tarefa em mãos e deve ser cuidadosamente considerado e integrado no plano global.

Um carpinteiro descuidado com os detalhes do seu trabalho, que deitasse fora bons pregos, deixasse uma escora aqui e ali, fizesse portas que prendem e soalhos que abanam e rangem, seria chamado de trapaceiro. Mas quando dispersamos o nosso tempo e o deixamos passar, estamos pior do que esse carpinteiro. Não só o nosso trabalho sofre, como também somos menos do que poderíamos ser: enganamo-nos a nós próprios. A vida é demasiado agradável para ser desperdiçada por falta de cuidado.

## EXERCÍCIO: EXPANDIR O TEMPO

Para começar a perceber como utiliza o seu tempo, olhe com atenção para o último mês. Observe quanto tempo teve para usar, desenvolvendo a consciência do valor de cada momento. Depois, veja como usou cada semana, cada dia, cada hora. Se não consegue dar conta de todo o seu tempo, incentive-se a desenvolver mais consciência de para onde vai o seu tempo.

Quando aprende a medir o seu tempo com cuidado, o tempo em si parece expandir-se. Consegue trabalhar mais depressa, mas a velocidade perde o

carácter apressado e frenético, tornando-se o ritmo suave e constante. O trabalho avança rapidamente porque está bem organizado, e cada momento disponível é aproveitado ao máximo. Porque sabe para onde vai, consegue prever melhor os resultados do seu trabalho e sente-se mais confiante na sua capacidade de realização.

Se fossemos ensinados desde pequenos a usar bem o tempo, tanto poderia ser alcançado! O sucesso e a realização deixariam de parecer acasos, como se dependessem da sorte ou do destino, e passariam a estar ao alcance de todos. Quando deixamos que a dimensão do tempo transforme os nossos projetos, as possibilidades de crescimento e de experiências ricas são ilimitadas. "Divertir-se" é uma expressão comum, mas muitas vezes perdemos o seu verdadeiro sentido: trabalhar bem, crescer interiormente, encontrar satisfação duradoura na nossa vida.

À medida que dominamos a utilização do tempo, conseguimos desfrutar do nosso trabalho e fazê-lo bem, e assim também aproveitamos melhor todas as outras atividades. O reforço da consciência do tempo aguça a apreciação de tudo o que nos rodeia. A nossa energia aumenta e podemos partilhá-la com outros, ajudando-os a aprender e a crescer. Desenvolvemos um sentimento de utilidade e benefício para os outros, o que enriquece ainda mais o significado do nosso trabalho e da nossa vida. Ao aprendermos a valorizar o tempo e a estruturar a vida com clareza, tocamos as fontes mais profundas do potencial humano.

## TRABALHAR A PARTIR DAS ENTRANHAS

Todos nós já passámos por momentos em que estávamos tão envolvidos no que fazíamos que tudo o resto deixou de importar. Pensamentos dispersos, pequenas distrações e irritações menores eram ignorados. A nossa preocupação estava dirigida apenas a cada passo da tarefa, e a concentração era dedicada ao processo de a realizar. Nestes momentos, tínhamos clareza quanto aos objetivos e quanto ao que era necessário para os alcançar.

Quando terminamos esse trabalho, os resultados expressam a clareza e a profundidade do nosso envolvimento e irradiamos uma forte sensação de realização que reforça a nossa confiança em nós próprios. A satisfação mantém-se, encorajando-nos e motivando-nos a continuar a trabalhar da mesma forma e

apoiando o desenvolvimento das qualidades positivas que emergem no nosso trabalho.

Isto é trabalhar a partir das entranhas, e todos temos esta capacidade. Desenvolvemos esta qualidade ao abrirmo-nos plenamente ao que está diante de nós, aceitando as exigências do nosso trabalho com vontade, até com prazer. A leveza e energia alegre transportam-nos pelo trabalho com confiança e são inspiração para os que trabalham connosco. Trabalhar assim é profundamente satisfatório; o que nos impede então de trabalhar sempre desta forma?

MEDO E CULPA

Sempre que começamos algo novo, podemos encontrar-nos a antecipar os muitos obstáculos que poderão surgir e as limitações que sentimos em nós próprios e nos outros. Embora sintamos entusiasmo pelo trabalho, podemos igualmente ser restringidos por um sentimento subjacente de medo de não sermos bem-sucedidos. Esse medo impede o fluxo livre da energia e não nos permite apreciar totalmente a excelência e o valor interior do nosso trabalho.

Por medo de colocarmos toda a nossa energia no trabalho, começamos a minar a força do nosso envolvimento. Podemos dar por nós a abandonar o trabalho de poucos em poucos minutos, para comer qualquer coisa, buscar uma ferramenta, beber água, lembrar alguém de algo. Apesar de percebermos que nada disso é realmente necessário, continuamos a interromper-nos e a distrair-nos. Quando ficamos para trás, tentamos encontrar a forma mais rápida de terminar, dando apenas a energia suficiente para cumprir.

Quando procuramos o caminho mais fácil, acabamos muitas vezes por fazer apenas o essencial, investindo mais energia em encontrar desculpas do que no próprio trabalho. Por darmos apenas atenção parcial ao trabalho, cometemos erros frequentes, interpretamos mal instruções ou falhamos prazos. Se sentimos que não estamos a trabalhar bem, começamos a sentir culpa, e esta sombra estende-se sobre tudo o que fazemos. Se outros nos criticam ou questionam os nossos resultados, podemos inventar ainda mais desculpas para o nosso fracasso.

Quando nos relacionamos com o trabalho desta forma, pouco atenção damos ao tempo e à energia gastos, e por isso não conseguimos apreciar a experiência

vital que o trabalho pode proporcionar. Para muitos, o trabalho torna-se um dever desagradável, frustrante e insatisfatório. O tempo arrasta-se, olhamos para o relógio, desejando que o dia passe rapidamente. A atenção vagueia, o trabalho perde-se ou é adiado até ser esquecido.

## REPRIMIR A ENERGIA GERA INSATISFAÇÃO

Quando não colocamos a nossa energia no trabalho, todo o nosso ser é afetado: os nossos olhos, a nossa voz, até a forma como nos movemos podem mostrar aos outros que nos estamos a reprimir. A nossa motivação vacila e as qualidades que mais valorizamos no trabalho — a eficiência, a produtividade e o prazer duradouro — são afetadas. Quando não utilizamos plenamente a nossa energia, torna-se difícil assumir as nossas decisões ou tomar responsabilidade pelos resultados do nosso trabalho.

Podemos acreditar que a vida seria mais satisfatória se não tivéssemos de trabalhar tanto, ou se tivéssemos mais tempo livre, mas a verdadeira fonte da nossa insatisfação é, na realidade, a falta de envolvimento no trabalho. Quando não nos esforçamos por trabalhar a partir das entranhas, bloqueamos a energia, o interesse e a concentração que dão vitalidade à vida. Podemos deixar que a vida inteira passe, de forma passiva, realizando muito pouco, adquirindo poucas competências reais, mudando frequentemente de emprego; em suma, podemos vaguear pela vida sem nunca experimentar a profunda satisfação que advém de usar bem toda a nossa energia.

## EXERCÍCIO: USAR A INSATISFAÇÃO

Sempre que se apanhar a sentir-se insatisfeito com o seu trabalho, pode tomar isso como sinal de que não está a trabalhar a partir das entranhas. Se o seu trabalho não parece estar a correr bem, reserve tempo para analisar a situação. Tem clareza sobre os seus objetivos e sobre o que precisa de fazer para os atingir? Está a assumir responsabilidade pelo que precisa de ser feito? Está a adiar tarefas ou a terminá-las à pressa? Está a ceder às distrações, ou a direcionar energia para o trabalho? Tem consciência de como está a usar o seu tempo?

Ao observar as suas respostas habituais nestas situações, ganhará uma nova visão sobre as suas atitudes em relação ao trabalho. Com uma visão clara e

sincera do seu trabalho e das suas necessidades, pode começar a dar todo o seu cuidado e energia a cada tarefa.

Estar consciente dos nossos padrões de trabalho e de relação com os outros, e ser sincero na utilização da nossa energia, pode conduzir-nos a uma vida plena de significado e profundidade. Quando enfrentamos os nossos problemas e limitações com toda a nossa energia e uma forte determinação de trabalhar de forma eficaz, conseguimos aproveitar plenamente cada oportunidade valiosa de crescimento. À medida que nos afirmamos em tudo o que fazemos, aprendendo a valorizar tanto o progresso como os resultados, começamos a conhecer a satisfação de trabalhar bem.

## FONTE DE CRIATIVIDADE

Trabalhar a partir das entranhas é trabalhar com intensidade, com toda a atenção focada no trabalho e toda a energia dedicada a ele. Somos capazes de nos concentrar e de aplicar o coração em qualquer empreendimento. Os resultados são gratificantes quando trabalhamos desta forma; encaramos abertamente e de boa vontade o desafio de cada tarefa, ultrapassando os obstáculos autoimpostos que impedem o nosso progresso. Não há razão para temer o fracasso, pois, quando nos abrimos totalmente e damos a nossa energia de forma voluntária, é certo que vamos fazer bem. Mesmo que não alcancemos todos os objetivos, quando trabalhamos a partir das entranhas, experimentamos a satisfação de termos usado todo o nosso potencial e energia.

Podemos usar todos os recursos disponíveis — tanto os materiais como os nossos recursos humanos de energia, inteligência, tempo, sentidos e sentimentos. Não se trata apenas de dar mais vigor às ações ou maior ímpeto aos pensamentos ou à resolução de problemas. Essas coisas ajudam em qualquer tarefa, mas trabalhar a partir das entranhas exige o envolvimento total da mente, do coração, da energia e da consciência.

Quando trabalhamos a partir das entranhas, os problemas nunca são obstáculos de maior. Preocupamo-nos profundamente com o trabalho e com os resultados, e tudo o que fazemos torna-se verdadeiramente interessante. À medida que novas possibilidades se abrem, encontramos mais significado no trabalho. Tornamo-nos envolvidos no nosso progresso e conquistas, inspirados pelos desafios e exigências que nos são colocados.

Em vez de evitarmos o trabalho, evitamos naturalmente aquilo que nos distrai dele. Antecipação e entusiasmo coloram cada momento, preenchendo a vida com leveza e prazer. Tudo o que fazemos reflete cuidado e dedicação, e os resultados são profundamente gratificantes. O trabalho é plenamente equilibrado. Ao trabalhar a partir das entranhas, tocamos a verdadeira fonte de criatividade, clareza e sentido da vida.

## MUDANÇA

Os rios correm, as montanhas erodem, as civilizações erguem-se e caem. Os ciclos de mudança são intermináveis. As mudanças geológicas e evolutivas, as mais lentas de todas, moldaram o mundo tal como o conhecemos. Sociedades e culturas surgiram e desapareceram, cada uma acrescentando uma nova dimensão à vida humana. Em apenas duzentos anos, os Estados Unidos passaram de uma fronteira primitiva para a nação tecnologicamente mais avançada e poderosa do mundo. Os acontecimentos mundiais refletem mudança, à medida que líderes e tendências surgem — e dão lugar a novos líderes e tendências. O valor do dinheiro oscila, nascem crianças, morrem pessoas; nada permanece igual.

## RESISTIR À MUDANÇA

Apesar de todos mudarmos de dia para dia, raramente encontramos facilidade em mudar nas formas que queremos ou precisamos. Mesmo quando não estamos felizes, parece muitas vezes mais fácil, até melhor, agarrarmo-nos ao que temos, permanecendo iguais. Escolhemos ignorar as oportunidades de realização e felicidade que a ação positiva pode trazer. Apegamo-nos à ideia de que não somos capazes de nos adaptar às exigências do trabalho e da vida; ou podemos acreditar que já mudámos o suficiente.

Se nos criticam por levarmos vidas vazias, podemos tornar-nos defensivos, arranjando desculpas e afirmando que somos o que somos, que não podemos mudar. É fácil passar a vida inteira assim, recusando-nos a assumir responsabilidade pelo crescimento pessoal.

Não queremos fazer o esforço de mudar, mas resistir à mudança exige ainda mais esforço. Tentar impedir a mudança na nossa vida é como tentar nadar contra a corrente de um rio. Este modo de estar exaure-nos e frustra-nos até que uma qualidade derrotista começa a permear a nossa vida. Mas podíamos

escolher, em vez disso, aproveitar a natureza transitória da existência e aprender a participar no fluxo vital da vida, em sintonia com o processo de mudança.

A mudança é natural e saudável, não é algo a temer ou evitar. Ao olharmos atentamente para as mudanças que ocorreram na nossa vida, podemos ver que é o processo de mudança que traz todas as coisas boas. Quando nos permitimos mudar, a vida rapidamente nos transporta por tempos difíceis até momentos de alegria e vitalidade. Uma vez que vemos como a mudança atua continuamente sobre e dentro de nós, podemos aprender a usar a energia da mudança para dirigir as nossas vidas.

EXERCÍCIO: APRECIAR A MUDANÇA

Para aprender a apreciar e desenvolver a sua capacidade de mudar, é útil pensar em como mudou ao longo do tempo. Não é a mesma pessoa que era há dez anos. Em que é diferente? Como era antes? Será que o seu eu presente e o eu do passado seriam amigos se se encontrassem? O que gostariam ou não gostariam um do outro? Como chegou a ser a pessoa que é agora? Os seus ideais, pensamentos e opiniões mudaram; o que os substituiu e porquê? Ao rever as mudanças ocorridas, pode saborear o crescimento e progresso que alcançou, e valorizar os benefícios que o processo de mudança trouxe à sua vida.

Ao notar quanto mudou e desenvolveu, mesmo sem se esforçar conscientemente, pode perceber quanto mais poderia crescer se realmente se dedicasse à mudança. Pode ser útil pensar na sua vida atual em relação ao futuro eu que virá a ser. As suas ações presentes vão melhorar a sua vida, tornando-a rica em crescimento e experiências positivas? O que pensará daqui a dez anos quando olhar para trás? Até que ponto terá sido instrumental na concretização das mudanças que ocorreram? Ao questionar a sua vida desta forma, pode ganhar uma perspetiva mais clara sobre a sua motivação para mudar e crescer.

EXERCÍCIO: EXPANDIR CAPACIDADES

Trazer mudança positiva para a sua vida pode ser algo simples, pois começa assim que decide expandir as suas capacidades. Na próxima vez que se vir preso a um padrão limitador, largue as visões e expectativas fixas e abra-se a tudo o

que pode aprender de uma nova forma de ser. Use a energia que antes investia em reforçar os velhos padrões para lidar com as dificuldades de forma rápida e eficaz. Ao afirmar-se deste modo, perceberá que não há limites para a sua energia criativa, para a plenitude da experiência.

Siga o dia com calma e constância, sereno interiormente. Quando está relaxado e em paz consigo próprio, pode reconhecer os padrões problemáticos à medida que surgem, permitindo que o ensinem a mudar. Sempre que se vir numa situação difícil, pare antes de reagir. Em algum aspeto as suas ações foram causa do problema? Está a arranjar desculpas para si próprio?

Se sim, aceite-se… e ao mesmo tempo, mude a sua resposta habitual. Se estava prestes a reagir emocionalmente, recue e observe a situação de modo mais sereno. Escolha uma resposta mais saudável. Os hábitos do passado podem ser mudados, e as qualidades positivas incentivadas e desenvolvidas. A opção de mudar está sempre disponível, pois o seu crescimento e desenvolvimento dependem apenas de uma escolha. Tudo o que tem de fazer é decidir.

## OS PROBLEMAS ABREM NOVAS FORMAS DE SER

À medida que mudamos os nossos hábitos e padrões, percebemos que os problemas podem ensinar-nos a crescer. No entanto, como muitas vezes os nossos problemas são dolorosos e perturbadores, a nossa tendência natural é tentar evitá-los; procuramos formas de escapar a situações difíceis ou de contornar os obstáculos que surgem. Mas os nossos problemas são como nuvens: embora pareçam perturbar a serenidade de um céu limpo, contêm a humidade que dá vida e alimenta o crescimento.

Quando enfrentamos os problemas diretamente e os atravessamos, descobrimos novas formas de ser. Fortalecemo-nos e ganhamos confiança para lidar com dificuldades futuras. A vida torna-se um desafio significativo que nos conduz a maior conhecimento e despertar. Descobrimos que quanto mais aprendemos, mais crescemos; quanto mais desafios enfrentamos, mais força e consciência ganhamos. Quando vivemos em harmonia com o processo de mudança, fazemos algo valioso simplesmente ao viver.

Nas alturas em que se sentir profundamente desencorajado e com vontade de desistir, ou quando achar que é demasiado tarde para mudar, não pare aí. Ao

encorajar-se, pode apoiar a sua motivação para aprender, crescer e usar o seu potencial de forma criativa. Em vez de se deixar ficar preso a velhos padrões, pode desafiá-los e quebrá-los. Ao fazê-lo, ampliará as suas capacidades e aumentará a riqueza da sua experiência mais do que alguma vez imaginou. Em vez de cortar as suas ambições, pode pegar na energia das atitudes negativas e consolidá-la numa força focalizada e intencional para a mudança.

Depois de perceber que pode escolher mudar, pode olhar para o futuro com confiança, avançar verdadeiramente e crescer tão depressa quanto decidir. Confiando na capacidade de desenvolver saúde e força pelo próprio esforço, torna-se um exemplo para os que o rodeiam, encorajando-os também à mudança. Este apoio, esta partilha de experiência, é um dos maiores recursos da humanidade.

Quando estamos abertos à mudança, descobrimos que a mente é uma fonte criativa de alegria e felicidade, e o corpo está cheio de energia. Juntos, mente e corpo formam um bom veículo; cada um é uma asa que nos permite voar e enfrentar os desafios da vida. Aprendemos a valorizar a sorte que é podermos usar mente e corpo para aprofundar e enriquecer o trabalho, as relações e a vida.

Reflita sobre os valores que estão a desenvolver-se: um coração aberto, vontade de enfrentar a vida diretamente, confiança em si mesmo. A vida pode ser encarada como apenas mais uma obrigação, mas ao decidirmos aproveitar as oportunidades de mudar de forma positiva, tornamos a nossa vida vital e saudável. Desenvolvemos uma verdadeira apreciação de nós próprios, um sentido de bem-estar que se reflete em todas as ações. Quando conseguimos mudar, conseguimos vê-lo e sentir orgulho. Ao verem a mudança em nós, os outros também se sentirão encorajados. Quando apoiamos o crescimento uns dos outros desta forma, o trabalho decorre suavemente e o coração enche-se de alegria.

## COMO ENFRENTAR

Mesmo que as nossas vidas sejam basicamente felizes e bem-sucedidas, podemos ainda assim ter de lidar com muitos problemas. Eles exigem a nossa atenção e impedem a paz de espírito natural que torna a vida agradável. Por vezes, estes problemas podem esmagar-nos, especialmente quando resultam da

nossa incapacidade de enfrentar falhas ou defeitos. Podem surgir sentimentos poderosos e perturbadores, levando-nos a sentir que não conseguimos lidar com o que está a acontecer.

Por vezes conseguimos prever dificuldades e evitar o pior; noutras alturas, encontrando-nos subitamente no meio de problemas, lutamos para os ultrapassar, talvez procurando ajuda junto de amigos. Ou então tentamos escapar completamente ao problema, procurando uma forma de o contornar em vez de o atravessar. Quem está em circunstâncias afortunadas pode por vezes escapar das dificuldades "fugindo de tudo", mas a maioria de nós não tem essa alternativa. E, mais cedo ou mais tarde, todos enfrentamos problemas que não podem ser evitados.

Parece não haver maneira de evitar ter problemas. Mas, embora seja verdade que temos pouco controlo sobre muitas coisas que nos acontecem, mesmo a situação mais difícil permanece um problema apenas enquanto nos deixarmos levar pelas reações emocionais.

Regra geral, os problemas resultam da nossa reação interior a uma situação; quando não nos conhecemos claramente, somos como estrangeiros perante os nossos sentidos, pensamentos e sentimentos, e é difícil controlar as reações. Assim, os problemas repetem-se nas nossas vidas porque ainda não aprendemos a lidar com eles de forma eficaz. Podemos procurar nos outros orientação para ultrapassar as dificuldades, mas, embora os amigos possam ter boa vontade, muitas vezes não têm as respostas de que precisamos.

Podemos aprender a confiar em nós próprios para lidar com os problemas, prestando atenção aos padrões de resposta e tornando-nos conscientes das motivações que nos levam a dificuldades. Quando reconhecemos a qualidade dos sentimentos e emoções, e vemos claramente os resultados das nossas ações, descobrimos que a própria falta de consciência contribuiu para os nossos problemas.

## EXERCÍCIO: RESPONDER A DIFICULDADES

Aprender a reconhecer a forma como reage a dificuldades é o primeiro passo para aumentar a consciência. Recorde duas ou três ocasiões em que se sentiu perturbado por uma circunstância com a qual não conseguiu lidar. Analise cada

situação: como surgiu? Quem mais esteve envolvido? O que fez? Como resolveu o problema? Os mesmos padrões repetiram-se? Estas perguntas dão-lhe espaço para observar, ganhar visão sobre as causas dos problemas e pensar de forma realista em novas alternativas para lidar com situações semelhantes. Ao começar a reconhecer os padrões nas suas reações aos problemas, pode tornar-se o seu próprio conselheiro e aprender a prevenir o surgimento de novos problemas.

## TRABALHAR COM A ENERGIA EMOCIONAL

Perceber como reage em tempos difíceis ajudará a redirecionar a sua energia emocional. Quando estiver deprimido ou perturbado, sente-se e observe a dor que está a sentir. Não tente interpretar ou julgar o que sente; localize simplesmente o sentimento e observe-o atentamente.

Confusão, tensão e depressão contêm energia que pode ser usada a nosso favor ou contra nós. Quando conseguimos enfrentar calmamente as dificuldades, sem tentar escapar, manipular ou reprimir os sentimentos, é possível ver algo que nunca vimos antes. Podemos perceber claramente que não queremos mais essa dor. Podemos então descobrir em nós mesmos a motivação para mudar os hábitos que nos levam às dificuldades.

Podemos usar a energia das emoções para lidar habilmente com os problemas, para redescobrir a clara interação entre mente e sentidos que permite à energia fluir em direções mais positivas. As emoções são apenas energia; tornam-se dolorosas quando nos apegamos a elas e as identificamos como negativas. Podemos transformar essa energia em sentimentos positivos, pois, no fundo, somos nós próprios que determinamos essas reações. A escolha é nossa: podemos permanecer presos às emoções negativas, ou podemos aproveitar a sua energia e usá-la para cultivar uma resposta mais saudável aos problemas.

## EXERCÍCIO: PENETRAR O PROBLEMA

Quando se deparar com obstáculos em si próprio, dificuldades no trabalho ou nas relações com os outros, reserve alguns minutos para fechar os olhos e sentar-se calmamente. Abra os olhos muito suavemente e tente visualizar o problema, permitindo-se senti-lo plenamente. Depois, feche novamente os olhos.

Mergulhe profundamente nos seus sentimentos até que se dissolvam e sinta-se renovado e relaxado.

Em seguida, abra lentamente os olhos e, sem fixar o olhar em nada específico, visualize aspetos do problema que possa ter ignorado. Feche os olhos mais uma vez e mergulhe nessas sensações o mais plenamente possível, até que também se dissolvam e se sinta completamente renovado e fresco.

Repita este processo mais algumas vezes, até que todos os sentimentos negativos desapareçam. Quando terminar, abra lentamente os olhos e deixe que a respiração seja muito suave e delicada. Permita que a respiração, a consciência e a luz que vê à sua volta se fundam e se equilibrem. À medida que isto acontece, sentirá uma qualidade leve, clara e aberta. Desenvolva e sustente esta qualidade continuando a respirar suavemente, equilibrando cada inspiração e expiração. Ao fazê-lo, o seu corpo ganha vida, a mente torna-se concentrada e a consciência expande-se.

Olhe para o dia como se fosse uma nova vida que está prestes a começar. Não traga nenhuma resistência para esta nova vida; está a começar de novo, sem problemas ou obstáculos no passado ou no futuro. Na sua nova vida, toda a experiência está viva com uma qualidade rica e vital. Está plenamente ligado ao que acontece em cada momento, em contacto com uma clareza radiante, consciente de tudo o que se passa dentro e à sua volta.

## RECURSOS INTERIORES

A clareza que obtemos ao usar a energia de forma positiva faz mais do que nos elevar acima das dificuldades imediatas; ensina-nos sobre nós próprios e transforma reações improdutivas em canais de resolução eficaz. Ao começarmos a compreender os nossos padrões negativos, ganhamos mais confiança na nossa capacidade de lidar sozinhos com os problemas. Quando estamos interiormente claros e equilibrados, conseguimos utilizar os nossos recursos para lidar com o que surgir; já não precisamos que outros nos venham ajudar.

Quando aprendemos a lidar com a vida desta forma, a capacidade permanece connosco, ajudando-nos a aceitar e a enfrentar tudo o que acontecer. Desenvolvemos competências importantes: saber sentir os nossos sentimentos

com precisão e saber lidar com eles prontamente. É grande a satisfação ao vermos a melhoria que isto traz à nossa vida, às relações e ao trabalho. O nosso sentido de valor pessoal começa a crescer gradualmente e, só isso, pode aliviar muitos dos medos e ansiedades que dão origem às nossas dificuldades.

Sentindo-nos capazes de resistir à tempestade, conseguimos olhar para além do momento e ganhar perspetiva sobre a nossa vida. Reconhecemos que cada dia trará uma nova experiência. As dificuldades deixam de parecer insolúveis ou intermináveis, pois sabemos que conseguiremos lidar com qualquer problema que surja, e sentimo-nos estimulados a ultrapassá-los de forma capaz e segura. À medida que uma atitude saudável e que nutre e se enraíza, notamos que os problemas ocorrem com menos frequência na nossa vida. Embora possamos ainda reagir à pressão exterior, podemos controlar as nossas respostas e usar a energia para avançar em direções saudáveis.

## DESCOBRIR FORÇA E DIGNIDADE

Quão abundante é o nosso potencial para viver e agir de forma positiva! O nosso ser interior tem uma força e dignidade capazes de nos sustentar, dar vigor à nossa vida e inspirar os que nos rodeiam. Quando alcançamos a confiança serena que vem da força interior, todo o nosso ambiente se equilibra, torna-se leve e agradável. Esta transformação desenvolve-se ao aprendermos a lidar com os conflitos que todos temos de atravessar. Ao descobrir esta força em nós próprios, aumentamos a capacidade de encontrar sentido e contentamento na vida.

Tudo depende de nós. Ao abrirmo-nos às oportunidades que os problemas nos apresentam para aprofundar a compreensão de nós próprios, podemos mudar a qualidade da nossa vida e ajudar a mudar a vida dos outros.

Sabemos que haverá sempre dificuldades a enfrentar e problemas para resolver, mas ao assumirmos responsabilidade, aprendemos a lidar com eles. Trabalhando em nós próprios, conhecendo-nos melhor, e partilhando a força crescente com os outros, criamos uma base de apoio que transforma a qualidade da vida e contribui para o bem-estar de quem nos rodeia.

## EVASIVA

No início de qualquer novo projeto, tudo é fresco e entusiasmante. Tantas possibilidades se abrem diante de nós; as esperanças são grandes, a energia e o entusiasmo parecem inesgotáveis. Mas, à medida que surgem problemas, o entusiasmo inicial pode começar a desvanecer-se. O futuro perde parte do seu brilho, e a nossa vontade e determinação podem vacilar. Pode parecer muito mais fácil procurar formas de evitar o trabalho do que nos deixarmos inspirar pelos desafios que o trabalho pode trazer.

Quando o trabalho exige muito de nós, podemos optar por reter a energia. Como não nos focamos, a energia dispersa-se e confundimo-nos, acabando por vaguear ao longo do dia. Encontramo-nos a arranjar desculpas para a ineficácia: não nos sentimos bem, precisamos de mais tempo. Ao surgirem distrações, respondemos prontamente, fazendo pausas frequentes ou tarefas desnecessárias, talvez parando para conversar com um amigo pelo caminho. No final do dia, temos pouco para mostrar do tempo passado. Se enfrentássemos diretamente o trabalho, talvez descobríssemos que não é tão ameaçador como temíamos. Não vemos isto quando preferimos virar costas.

Há uma história sobre um coelho e um leão. O leão afirmava ser o Rei dos Animais, mas o coelho tinha dúvidas e perguntou-lhe porquê. "Eu sou o Rei dos Animais", disse o leão, "porque tenho poderes especiais."

O coelho pensou um pouco. "Eu também tenho poderes especiais", disse ele. "Sou pequeno, mas tenho o poder de penetrar em tudo o que quiser. Vê como as minhas orelhas são afiadas." E mexeu as pontas das orelhas.

O leão olhou desconfiado. "Olha, vou mostrar-te", disse o coelho. De repente saltou sobre o leão, gritando: "Demasiado alto!" O leão, surpreendido, virou-se para ver onde estava o coelho, mas antes de perceber o que se passava, o coelho correu debaixo dele. "Demasiado baixo!", gritou o coelho. "Mas agora consigo!" Lentamente, o coelho virou-se para o leão e mexeu as pontas das orelhas. "Ahhh, agora vejo…" começou ele, mas antes de dar um passo, o leão fugiu.

## FURTAR-NOS

Muitas vezes preferimos fugir de um problema a enfrentá-lo de frente. Mas ao fazer essa escolha, roubamo-nos de oportunidades de crescer e de aprofundar o autoconhecimento. Podemos acreditar que resolvemos os problemas ao escapar deles, mas eles não desaparecem. Podemos tentar mudar radicalmente de vida: mudar de emprego, divorciar-nos, fazer novos amigos. À superfície, essas mudanças podem parecer resolver os problemas, mas mais cedo ou mais tarde, essas novas formas de vida podem tornar-se tão dececionantes como aquilo de que fugimos.

Fugir às dificuldades é um hábito que aprendemos em crianças. Quando uma criança encontra algo de que não gosta, usa todos os tipos de manobras para evitar: chora, esconde-se, faz birra. Quando os pais desvalorizam esse comportamento como sendo natural e próprio da idade, fomentam uma atitude que pode prejudicar-nos mais tarde. Se não aprendermos a enfrentar diretamente os problemas e a ultrapassá-los, o padrão de evitamento repete-se na escola, com amigos e família; pode tornar-se uma maneira natural e aceite de agir.

## REPETIÇÃO DE PADRÕES DE FUGA

Evitar a responsabilidade é uma forma comum de escapar a situações difíceis e exigentes. Recolhemos a nossa energia, fazemos menos do que podíamos. Quando surgem problemas, podemos afirmar que existem demasiadas limitações para funcionarmos eficazmente, ou então culpamos os outros pela nossa ineficácia. Podemos até conseguir convencer os outros de que isto é o melhor que conseguimos fazer. Sabendo que não estamos a trabalhar com toda a nossa energia e que os resultados irão refletir isso, recorremos a todos os tipos de truques e jogos para dar a impressão de que estamos a dar o nosso melhor. Se não assumirmos o nosso trabalho e o fracasso parecer possível, podemos mesmo chegar a tentar convencer-nos de que nada podemos fazer.

Podemos sentir algum alívio quando conseguimos escapar aos problemas, mas, na realidade, escapamos a muito pouco. Os problemas continuarão a surgir sob outras formas, tanto no trabalho como nas relações pessoais. É como correr numa passadeira, sempre a passar pelos mesmos cenários, sem realmente chegar a lado nenhum. Para quebrar o padrão de fuga, precisamos de examinar

atentamente as nossas atitudes e sentimentos e adotar uma postura mais sincera e direta em relação ao trabalho e à vida.

Ao observarmos os nossos padrões de evitamento, percebemos que quase tudo pode servir de fuga. No trabalho, as interrupções oferecem muitas oportunidades para evitarmos aquilo que preferíamos não fazer. As atividades de lazer podem facilmente tornar-se um substituto para lidar com os problemas. Conversar com um amigo sobre as dificuldades pode impedir-nos de encontrar soluções em nós próprios. Ao examinarmos as nossas ações e hábitos com sinceridade, podemos descobrir que até as ações mais simples podem ser motivadas pelo desejo de escapar.

## EXERCÍCIO: REDIRECCIONAR ENERGIA

Assim que compreendermos como tentamos escapar das dificuldades e do medo, podemos decidir mudar esse padrão. Da próxima vez que se deparar com um problema e sentir vontade de o evitar, tome uma decisão consciente de redirecionar a energia, mergulhando no problema para encontrar uma solução. Apesar de à partida poder sentir resistência a fazê-lo, os sentimentos positivos que ganhará ao enfrentar sinceramente o trabalho e a vida fortalecerão a sua capacidade de enfrentar diretamente futuros desafios e aumentarão o seu incentivo ao crescimento.

Quando avaliamos honestamente a motivação, as atitudes, os pontos fortes e fracos, começamos a ver um lado mais profundo da nossa natureza, de onde podemos extrair uma energia vital que dá verdadeiro sentido à vida. Ao aproveitarmos as oportunidades que o trabalho nos oferece para enfrentar e ultrapassar dificuldades, seremos capazes de desafiar habilmente até os problemas mais avassaladores de forma descontraída e capaz.

## SUBSTITUIR A INQUIETAÇÃO PELA ALEGRIA

A nossa inquietação, aquele desejo constante de fugir, diminui quando vemos que a única mudança eficaz que podemos realizar é em nós próprios. Descobrimos que a alegria e satisfação estão dentro de nós, se lhes dermos oportunidade. Quando o fazemos, aprendemos a superar a tendência de fugir à responsabilidade. Substituímos essa tendência por abertura aos outros, uma perspetiva equilibrada da vida e uma capacidade gentil mas persistente de

realizar o que nos propomos. Esta é a forma de viver uma vida saudável e satisfatória, saborear os desafios que expandem o potencial e aumentam os benefícios para todos.

## RESISTÊNCIA E RESSENTIMENTO

Quando somos capazes de olhar sinceramente para nós e perceber os pontos fortes e as fragilidades, a nossa abertura permite-nos crescer e mudar continuamente. Aceitamos os desafios do trabalho e da vida quotidiana como oportunidades para compreendermos melhor a nós e aos outros. Enfrentamos os problemas à medida que surgem, aceitando-os e aprendendo com eles. A nossa sinceridade inspira os outros a tocar a verdade em si mesmos, expandir as suas capacidades e comunicar abertamente. Alimenta-se assim um processo positivo de consciência e crescimento, fortalecendo os laços de cuidado e cooperação.

## RESISTIR AO APOIO

Olhar honestamente para nós próprios nem sempre é fácil, pois poucos de nós querem encarar as falhas, sobretudo quando estamos com problemas e não sabemos como resolvê-los. Tentamos inconscientemente proteger-nos do fracasso fechando a visão interior, evitando uma análise verdadeira de nós mesmos. Quando as dificuldades se tornam visíveis ao trabalharmos com outros, erguemos também barreiras subtis que nos isolam dos conselhos e críticas que nos poderiam ajudar a crescer.

Ao resistirmos às tentativas de ajuda dos outros, não percebemos que a crítica pode ser uma expressão de apoio genuíno. Fechamos as portas à comunicação e deixamos de dar ou receber o carinho essencial ao trabalho e ao nosso crescimento interior. O conselho dos outros pode dar-nos uma nova perspetiva sobre a situação e ajudar-nos a aprender mais sobre nós próprios.

Mas quando ressentimos a crítica e nos defendemos dela, as dificuldades ficam por resolver e desperdiçamos a oportunidade de ser apoiados na solução. Como não enfrentamos as nossas falhas, não as conseguimos mudar e dificuldades semelhantes voltarão a surgir. Quando isso acontecer, pode ser que já não tenhamos o apoio, pois as reações negativas à crítica afastam quem cuida de nós.

## COMO SURGE O RESSENTIMENTO

A resistência e o ressentimento criam raízes quando sentimos que não estamos a ser tratados com justiça. Quando nos pedem para fazer algo que preferiríamos não fazer, retiramos a energia ao trabalho. Embora pudéssemos abrir novas alternativas se expuséssemos sinceramente as objeções, retivemos os sentimentos e resignamo-nos a fazer o que tem de ser feito. À medida que a resistência aumenta, nasce o ressentimento e começa a moldar os pensamentos e atitudes.

A resistência pode ser tão subtil no início que nem nos apercebemos dela. Mas pode ver-se nos inúmeros erros cometidos e na forma como o trabalho parece nunca terminar. Por não estarmos dispostos a reconhecer o que se passa, encontramos facilmente desculpas para o andamento do trabalho. A natureza subtil da resistência torna isto fácil, pois os problemas que criamos podem ser confundidos com dificuldades inerentes à tarefa. No entanto, se olhássemos com atenção, veríamos que os erros resultaram da resistência ao planeamento ponderado. Veríamos também que o trabalho demorou a concluir-se porque a resistência impediu que colocássemos toda a energia na tarefa.

## RESULTADOS DO RESSENTIMENTO

Mesmo que o trabalho pareça estar a correr bem, o ressentimento vai crescendo. Tornamo-nos incapazes até de começar, pois falta a motivação para encarar o trabalho como um desafio. Passamos muito tempo confusos ou distraídos, com a energia dispersa e sem foco. Começamos a procurar formas de evitar o trabalho. Procuramos outros que também estejam ressentidos e reforçamos esse sentimento ao discutir problemas com eles. Apesar de sabermos que a atitude não é positiva, não confrontamos diretamente o ressentimento.

À medida que o ressentimento aumenta, tudo nos irrita. Pequenas contrariedades enfurecem-nos; quem questiona as nossas opiniões antagoniza-nos. Parece que cada momento da vida foi desenhado para nos contrariar. É fácil deixar-se levar por uma raiva ou mau humor, mas se olharmos com mais atenção, veremos que fomos nós que criámos este mundo hostil, tendo o ressentimento e a resistência como base.

Quando estamos ressentidos, é fácil perder de vista até as ambições pessoais mais queridas. É por isso que dizemos coisas cruéis a quem amamos quando estamos zangados, e arriscamos sabotar os objetivos mais valiosos com explosões emocionais fora de tempo. O ressentimento, mais do que qualquer outra coisa, pode cortar-nos do que sentimos verdadeiramente e impedir-nos de crescer.

## CONFRONTAÇÃO SINCERA

Como podemos lidar habilmente com a resistência e o ressentimento em nós próprios? Podemos aprender a confrontar honestamente as nossas dificuldades, por mais dolorosas que sejam. Quando sentimos resistência ao trabalho, podemos aprender a parar e enfrentar a situação. Observarmo-nos enquanto passamos por ressentimento e resistência pode ensinar-nos muito sobre como perpetuamos e até provocamos as nossas próprias dificuldades, e esta compreensão pode dar-nos motivação para mudar.

Sentimentos de ressentimento são um sinal de que não queremos encarar a nós próprios e as nossas dificuldades. Podemos mudar este padrão procurando a verdade nos conselhos que recebemos e permitindo-nos reconhecê-la. Em vez de nos afastarmos do trabalho, podemos escolher procurar as possibilidades criativas nele.

Podemos encontrar um aspeto do trabalho que nos interesse e direcionar aí a energia, até que os sentimentos positivos que esse trabalho nos dá substituam o ressentimento e a resistência. Assim que acedemos a esses sentimentos positivos, podemos fortalecê-los e sustentá-los. Desta forma, transformamos uma situação negativa numa fonte positiva de visão e clareza.

## LIDAR COM A RESISTÊNCIA NOS OUTROS

Também podemos aprender a responder de forma aberta à resistência dos outros. Descobrimos que, ao resistirmos e combatermos a resistência dos outros, só ajudamos a que essa energia negativa se acumule e bloqueie a possibilidade de trabalharmos bem em conjunto. Em vez de lutar quando surgem situações assim, podemos procurar o lado positivo da pessoa resistente. Podemos permitir-nos sentir compaixão por ela, recordando as vezes em que provocámos discussões semelhantes e como nos sentíamos na altura.

Todos têm uma forma de ser abordados, algo de que gostam e por que se interessam. Se conseguirmos encontrar esse caminho, podemos começar a comunicar. Descobrir o que agrada a alguém e partilhar com essa pessoa pode criar uma atmosfera aberta e positiva, que conduz à confiança e respeito mútuos. Depois de estabelecer uma base firme de boa comunicação, podemos incentivar os outros a exprimir-se de forma mais sincera e a aplicarem mais vontade no trabalho e nas relações.

É muito mais satisfatório aprender uns com os outros, desenvolver força, apoiar o crescimento de qualidades positivas como dedicação, entusiasmo e lealdade. Ao desenvolvermos estas qualidades e incentivá-las nos outros, ganhamos mais energia para lidar com os problemas no trabalho; quando conseguimos libertar-nos da resistência, aumentam a nossa preocupação com os outros e a nossa motivação. Começamos a ver o trabalho como um caminho de crescimento e desenvolvimento, e com esta atitude torna-se ainda mais fácil lidar abertamente uns com os outros.

Criamos assim um ciclo positivo. O ambiente de trabalho torna-se mais leve e satisfatório. Quando surgem dificuldades, já não procuramos desculpas nem culpamos os outros; assumimos responsabilidade pela situação e agimos para a resolver. Ao mostrarmo-nos dispostos a ajudar os outros nas dificuldades, a cooperação desenvolve-se naturalmente e o trabalho flui.

## EXERCÍCIO: ATITUDE TOTALMENTE POSITIVA

Um exercício simples que pode praticar todas as manhãs antes de começar a trabalhar ajudará a abordar tudo o que fizer com disponibilidade aberta. Sente-se confortavelmente, com as costas direitas, e reserve cerca de quinze minutos para relaxar o mais possível. Deixe cada parte do corpo relaxar até sentir uma sensação de espaço totalmente aberto. Neste espaço aberto, crie as prioridades para o dia. Adote uma atitude totalmente positiva em relação a si e ao que tem de fazer. Durante o dia, esteja aberto a tudo o que surgir e mantenha, em tudo o que faz, a qualidade relaxada e expansiva que desenvolveu.

Quando temos coragem de largar o ressentimento e a resistência e fazemos um real esforço para desenvolver uma atitude aberta, crescemos — e também os nossos amigos e colegas de trabalho. Quando estamos abertos e lúcidos,

dispostos a avaliar honestamente o nosso comportamento, o trabalho e a vida tornam-se mais fluidos e alegres.

## SOLTAR

Todos já tivemos a experiência de tentar recordar um nome ou a resposta a uma pergunta. Embora soubéssemos a resposta, por mais que tentássemos focar a mente para a encontrar, ela não vinha. Quando desistimos e passamos a outra coisa, a resposta surge espontaneamente. Ao tentar demasiado, impedimos que a resposta nos chegue; mas, ao largar o problema, relaxando e deixando a energia fluir, permitimos que a resposta venha até nós.

Esta qualidade de "deixar ir" pode ensinar-nos a viver e a trabalhar com uma facilidade fluida, uma abordagem suave até nas situações mais complexas. Ao deixarmos ir os problemas que apertam a mente e o corpo, libertamos energia que pode mover-se em direções novas e positivas. Deixar ir é libertador; traz o jogo da energia criativa para todas as ações, abrindo-nos a novas formas de pensar e agir, novos modos de ser.

Como é tão comum na nossa cultura agarrarmo-nos às coisas, "deixar ir" pode, inicialmente, parecer uma resposta ineficaz a um problema. A expressão "até ao amargo fim" exprime o valor que damos ao apego às ideias e emoções. Podemos tentar controlar a experiência mantendo sempre o mesmo ponto de vista. Desde crianças somos ensinados este tipo de controlo e, ao exercê-lo, aprendemos na verdade a suprimir ou a reter tanto ideias como sentimentos. Passamos a associar "deixar ir" a desistir, ou de alguma forma perder o controlo.

Às vezes, para manter o controlo e proteger a autoimagem, ou para convencer os outros de que temos razão, podemos optar por manter a nossa posição mesmo sabendo que estamos errados. Pode parecer que manter uma posição é sinal de perseverança e força, mas na verdade reforça uma rigidez que estreita a nossa perspetiva e impede-nos de ver a realidade da situação.

## APEGO AO MEDO

O que está por trás desta rigidez, desta necessidade de controlo? Quando reagimos às dificuldades de forma tensa e inflexível, mesmo sem nos apercebermos, estamos na verdade a agarrar-nos ao medo. Reprimimos sentimentos por receio de expor a nós próprios e as crenças às reações dos

outros. Uma falta de confiança interior leva-nos a trancar muitos dos sentimentos e convicções.

Ao libertarmo-nos dos medos e das emoções e opiniões rígidas que deles nascem, começamos realmente a ganhar controlo sobre a vida. Torna-se mais fácil resolver problemas; o trabalho torna-se mais leve e agradável, e as relações mais gratificantes.

À medida que as tensões interiores diminuem, conseguimos experimentar os sentimentos com clareza. As emoções deixam de nos controlar, pois só sobrevivem quando lhes damos energia. Ganhamos um conhecimento claro de cada situação, que nos traz verdadeira força e confiança. Com sentimentos e perceções mais naturais, podemos responder com flexibilidade e de coração aberto às necessidades de cada nova situação. Ao aprendermos a deixar ir, permitimos que a forma do nosso ser se transforme.

Quando deixamos verdadeiramente ir, libertamos a energia criativa natural para fluir por todas as experiências. Podemos usar a energia que antes dávamos às emoções e opiniões fixas para encontrar soluções mais saudáveis e produtivas para os problemas. Ao aprendermos a adaptar-nos facilmente às exigências de cada situação e às necessidades dos outros, cada experiência se torna uma oportunidade para aprofundar a apreciação de nós mesmos e dos outros.

## EXERCÍCIO: SOLTAR POSIÇÕES

Ao percebermos o valor de deixar ir, podemos começar a cultivar essa qualidade no dia a dia. Sempre que se vir apegado a uma opinião ou emoção, incapaz de largar, reserve alguns minutos para relaxar e deixe a respiração ficar suave e uniforme. Depois escolha uma tarefa e dedique-se a ela, esquecendo tudo o resto. Desenvolva uma qualidade de concentração que não seja forçada, mas sim leve e suave.

Concentrando-se assim durante algum tempo, pode começar a suavizar os padrões mentais e dispersar as energias que bloqueiam o bem-estar. Procure não pensar nos problemas, mas invista toda a energia na tarefa escolhida e mantenha-se nela até terminar.

Sempre que sentir um toque de culpa ou preocupação a puxá-lo de volta a um estado mental pouco saudável, traga gentilmente a atenção ao que está a fazer, procurando equilibrar essas emoções com sentimentos positivos. Permita simplesmente que a mente contacte a energia positiva que está a pôr no trabalho e deixe ir qualquer tendência negativa que surja. Notará que uma nova energia fica disponível para o ajudar a trabalhar com clareza e sem obstáculos.

## PERMITIR-NOS MUDAR

Cada momento oferece novas oportunidades para aprender e crescer; não precisamos de deixar que as reações emocionais e mentais habituais nos limitem. Podemos usá-las como condimento para dar sabor e riqueza à vida. Cada situação difícil é uma oportunidade para praticar o desapego da negatividade.

Sempre que largamos e nos permitimos mudar, podemos aproveitar a energia abundante dentro de nós e abrir-nos ainda mais ao crescimento. Deixar ir desta forma cria um vasto potencial para uma vida saudável, pois os meios que desenvolvemos para lidar com dificuldades são ao mesmo tempo os meios pelos quais saboreamos a vida e nos entusiasmamos com ela.

Quando somos flexíveis e conseguimos adaptar-nos às exigências das situações difíceis, tornamo-nos eficazes em tudo o que fazemos. Aprendemos e mudamos constantemente. Em vez de perseguirmos os objetivos com esforço, trazemos uma qualidade leve e fluida a cada ação, o que nos permite alcançar os nossos fins com facilidade e alegria.

Ao descobrirmos que temos capacidade para realizar o que nos propomos, começamos a despertar, a ver mais possibilidades na vida. Tornamo-nos o nosso próprio mestre, orientando-nos numa interação fluida com o ambiente e com o mundo. À medida que nos abrimos mais à natureza da existência, partilhamos mais plenamente com os outros e as nossas ações são mais benéficas para todos.

## SUPERFICIALIDADE

Desde a infância somos ensinados a falar e a agir de forma a sermos aprovados pelos outros. Quando somos crianças, somos naturalmente abertos, mas também dependentes, e aprendemos pelo exemplo dado por pais, amigos e colegas. Seguir a orientação deles proporciona-nos alguma segurança; a vida parece correr melhor quando nos adaptamos ao que todos esperam. A maioria de nós

aprende rapidamente a basear as perceções e ações no que é esperado, em vez do que é significativo para nós. Eventualmente, podemos tornar-nos tão dependentes dos padrões alheios que deixamos de saber o que realmente sentimos.

## REFORÇANDO A DESONESTIDADE

Quando confiamos em juízos e perceções superficiais, torna-se difícil ver para além de maneirismos agradáveis e alcançar a verdade dos sentimentos profundos. Podemos considerar qualquer pessoa que fale docemente e pareça concordar connosco como calorosa e afetuosa — até que se afaste de nós em tempos difíceis, deixando-nos sem apoio e confusos. Ao deixarmos passar estas atitudes sem as confrontar honestamente, reforçamos em nós e nos outros o hábito da superficialidade. Como muitos à nossa volta agem da mesma forma, estes padrões raramente são desafiados.

O hábito da superficialidade é reconfortante, até tranquilizador, pois assim raramente temos de olhar para as nossas próprias falhas. Mas ao cultivarmos maneirismos suaves, mentiras piedosas e tantos jogos superficiais, limitamos o nosso potencial para desenvolver as qualidades do comportamento sincero. A nossa vida carece de profundidade, pois afastámo-nos da verdade do nosso ser interior.

Diz-se que a pessoa comum mente mais de duzentas vezes por dia. Mentiras piedosas para salvar a imagem ou poupar os sentimentos dos outros são incentivadas na escola, em casa e no trabalho. A maioria dessas mentiras são respostas superficiais que os outros esperam ouvir; quando nos perguntam "como estás?" respondemos que estamos bem, mesmo que não seja verdade. E os adultos, pelo exemplo, ensinam às crianças que até mentiras menos inocentes são aceitáveis. Uma mentira leva a outra e, mesmo quando é preciso uma resposta sincera, podemos evitá-la; apesar dos muitos sentimentos que possam surgir em nós, escondemo-los.

Somos simpáticos e cooperantes enquanto as relações com os outros permanecem à superfície; se pouco nos é exigido, sentimo-nos confortáveis. Mas quando somos pressionados um pouco além dos limites habituais, a atitude amistosa desaparece. Mesmo assim, conseguimos manter uma aparência polida, escondendo qualquer ressentimento que surja. Mas, enquanto agimos como se

estivesse tudo bem, a irritação e a insatisfação acumulam-se lentamente no interior.

SUPRIMINDO A VERDADE INTERIOR

Que valor tem viver assim? Ao vivermos superficialmente, as capacidades e sentimentos ficam enterrados sob estes jogos e manipulações subtis, sob o peso do descontentamento que se torna parte da vida. Não conseguimos experimentar o prazer ou a alegria de forma profunda; frequentemente, até os sentimentos mais agradáveis vêm acompanhados de culpa ou ansiedade. Quanto mais reprimimos a natureza interior, maior é a pressão interna, bloqueando o fluxo das ações e das relações com os outros. Esta repressão pode até levar-nos a comportamentos extremos, como válvula de escape para as energias tão intensamente reprimidas.

Se levamos os valores superficiais para o trabalho, podemos tornar-nos hábeis a criar a impressão de que tudo está a correr bem. Se falhamos um prazo, arranjamos cem desculpas: os materiais não chegaram a tempo, não havia informação, alguém esteve doente. Os argumentos podem ser convenientemente infalíveis. Nesses momentos, até a ideia de sermos sinceros parece ameaçadora, pois uma resposta sincera exporia a indiferença ou a falta de vontade em cumprir o que é necessário no trabalho.

Podemos manter a aparência de estar ocupados, mas na verdade colocamos o mínimo de concentração e energia no trabalho. Como agimos e trabalhamos a um nível superficial, muitas vezes nem recordamos os detalhes mais simples do que fizemos na semana passada, ou até ontem. É difícil lembrar o que realizámos, ou identificar a direção em que seguimos.

A superficialidade, pela sua própria natureza, tolda as nossas perceções da realidade e aprisiona-nos numa forma de viver que torna até os momentos de lazer vazios e dececionantes. Por encontrarmos tão pouca satisfação em nós mesmos, procuramos felicidade e realização em bens materiais e no sucesso social. Estas coisas poderiam enriquecer a experiência, mas como não conseguimos realmente apreciá-las, não aprendemos a valorizá-las.

Se alguém aponta a superficialidade da nossa vida, podemos negar; podemos nem sequer ver isso. Mesmo que concordemos interiormente, podemos não saber

como responder de modo sincero. Parecemos relutantes em olhar de frente para a realidade, podendo até suspeitar de quem se esforça por viver com sinceridade e integridade. Em vez de incentivarmos a sinceridade, rejeitamo-la nos outros. Assim, aqueles que tentam viver honestamente carregam um fardo extra que lhes dificulta o crescimento, ou até a sobrevivência.

## OUVIR O CORAÇÃO

A verdade merece o esforço. A honestidade é como o ouro; o seu valor é incalculável. Quando somos sinceros connosco e com os outros, a luz da verdade traz clareza a todas as perceções e ações. Ao abrirmos os sentidos à verdadeira qualidade da vida, desenvolvemos a natureza interior, e o autoconhecimento conduz a uma nova e aberta perspetiva. Mesmo em circunstâncias difíceis, mantemo-nos contentes e estáveis.

Levamos uma vida superficial apenas porque escolhemos ignorar as mensagens do coração e da mente. Podemos, com igual facilidade, escolher ouvir na próxima vez que o coração disser que mentimos a um amigo, ou quando nos sentirmos culpados por arranjar desculpas. Não há segredo para descobrir a verdadeira qualidade da nossa natureza interior, pois a mente e os sentidos estão ansiosos por nos mostrar quem somos. Tudo o que precisamos de fazer é escutar.

## PENETRAR ALÉM DA SUPERFÍCIE

Podemos desafiar a superficialidade que levamos ao trabalho e a outras atividades simplesmente desenvolvendo a consciência. Ao vermos o trabalho como fonte de crescimento e criatividade, encontramos uma energia fluida que nos leva a qualquer objetivo. Libertando-nos da culpa e ansiedade presentes quando não concretizamos objetivos, tocamos uma fonte de energia e motivação maior do que imaginávamos. A vida torna-se rica e vital.

Ao usarmos meios hábeis para enriquecer a vida e trazer o potencial criativo a tudo o que fazemos, conseguimos penetrar até ao coração da nossa verdadeira natureza. Ganhamos então uma compreensão do propósito fundamental da vida e apreciamos a alegria de fazer bom uso do nosso tempo e energia preciosos.

## MANIPULAÇÃO

Ao longo da história, procurámos formas de viver em harmonia uns com os outros. Desenvolvemos padrões ideais de comportamento que nos incentivam a valorizar qualidades como o amor e a sinceridade, o altruísmo e a compaixão. Quando nos preocupamos com o bem-estar de todos, desenvolvemos naturalmente essas qualidades, pois contribuem para o equilíbrio e harmonia no mundo. Mas quando a motivação é egocêntrica, podemos acabar por pensar e agir de formas subtilmente destrutivas tanto para nós próprios como para os outros.

Há um ditado tibetano: "O pincel do artista pode desenhar qualquer imagem." Assim como o artista pode usar o pincel da forma que quiser, sem regras, também podemos usar atos, sentimentos ou crenças para alcançar qualquer propósito, sem olhar à verdade ou à realidade da situação. Quando pomos de lado o respeito pela natureza humana para atingir objetivos pessoais, e estamos dispostos a manipular os outros para os nossos fins, estamos a contribuir para um padrão que pode enfraquecer e substituir os valores e tradições mais vitais.

A manipulação tem uma qualidade subtil e penetrante; apesar de a praticarmos individualmente, pode alastrar silenciosamente a toda a sociedade. Vemo-la em todos os níveis da vida, desde a criança que coloca um pai contra o outro, até aos governos que movem nações e povos como peças de xadrez para aumentar poder e riqueza. O problema tem uma complexidade espantosa, pois é criação de milhões de indivíduos, cada um a escolher manipular, em pequenas coisas, para atingir os seus próprios fins. Quer manipulemos outros, quer nos deixemos manipular, todos contribuímos para o lento enfraquecimento da qualidade e do valor da vida.

## MINANDO A INTEGRIDADE

À medida que começamos a associar manipulação a sucesso, qualidades positivas como a honestidade começam a parecer ingénuas. Aos poucos, abandonamos os valores da verdade e da integridade, e toda a qualidade da vida começa a decair. Pode parecer que a nossa vida decorre sem problemas; o nosso trabalho pode estar bem planeado e coordenado, e podemos estar a progredir eficazmente. Mas, por baixo da superfície, há uma qualidade escorregadia, quase furtiva, nascida do conhecimento de que se estão a negar valores humanos.

A manipulação atua sobre as nossas fraquezas, tocando os medos mais profundos e os desejos mais intensos, ganhando força do nosso egoísmo. Outros convencem-nos de que temos "necessidades" cruciais para o nosso bem-estar ou felicidade, e passamos a desejar adquirir certos produtos ou seguir determinadas crenças. Apesar de sentirmos que estamos a cuidar de nós próprios, na verdade estamos a vender-nos à influência dos outros.

## CEDER A RESPONSABILIDADE

Ao invocar autoridade em nome de um ideal, quem é hábil na manipulação pode agitar emoções fortes, levando-nos a ações que não servem os nossos melhores interesses. Nessas situações, se parássemos para olhar com atenção, poderíamos perceber que não concordamos realmente com o que está a acontecer. Mas não é fácil admitir a nós próprios que somos facilmente influenciados, sobretudo se fomos levados a acreditar que seguimos um objetivo meritório.

Não queremos admitir que estamos a ser manipulados, porque muitas vezes até gostamos do que somos levados a fazer e podemos sentir-nos afortunados por participar em algo que achamos valioso. Perdemos de vista a realidade e abdicamos da responsabilidade de pensar por nós próprios; pois, ao permitirmos que outros nos manipulem e controlem, permitimos também que pensem por nós.

Mesmo quando reconhecemos estar a ser manipulados, é muito mais fácil ficar confortável e seguro do que confrontar a situação honestamente. Apegamo-nos à segurança, evitamos conflitos e riscos e, sem darmos por isso, ficamos presos aos próprios medos e desejos.

Também nos é fácil manipular situações. Podemos procurar pessoas menos assertivas e controlá-las, tirando partido da sua passividade para conseguirmos o que queremos. Podemos fingir desamparo para levar outros a fazer o que não queremos fazer. Por vezes, somos agradáveis apenas para obter algo, ou usamos o charme para convencer outros da nossa perspetiva.

## COMPROMETER-NOS

A manipulação é como a mentira: uma vez começando, caímos em padrões de engano de que é quase impossível sair. A manipulação é uma espada de dois gumes, pois não podemos manipular outros sem comprometer os nossos próprios

valores e sentimentos. Expostos à nossa e à desonestidade dos outros, a nossa natureza vai-se cobrindo de camadas de engano. A energia deixa de fluir livremente e as perceções ficam estreitas e restritas.

Ao tentar controlar o desfecho dos acontecimentos, estabelecemos limites para o nosso próprio comportamento e para o dos outros. Descobrimos que temos de nos proteger contra a honestidade, pois revelar os sentimentos mais íntimos exporia as motivações egoístas. Calculamos as interações com os outros, mantendo relações artificiais desenhadas para proteger a autoimagem.

Podemos nem reparar que, ao fazer isto, estamos a estreitar os canais de comunicação e a inibir a liberdade pessoal. À superfície, podemos parecer autoconfiantes, mas no fundo existe confusão, tanto nos pensamentos como nas ações. Ao incentivarmos respostas artificiais nas relações, perdemos o contacto com o bem mais precioso: a nossa natureza humana aberta e recetiva.

## TENTATIVAS DE CONTROLO

Quando sentimos a tentação de manipular uma situação, é especialmente importante lembrar que a manipulação não nos dará verdadeiro controlo. Muitos que recorrem a estas técnicas acreditam estar isentos de consequências. Mas não é da natureza da manipulação ser unilateral. Como o objetivo da manipulação não contempla o bem de todos, não podemos controlar os seus efeitos finais. Se enganarmos outros para obter um fim egoísta, podemos um dia ser nós os enganados. No fim, em vez de dirigirmos o resultado, tornamo-nos vítimas dos próprios motivos desonestos, sujeitos ao sofrimento e à desilusão que provocámos nos outros.

Mesmo tendo consciência dos efeitos alargados da manipulação, é difícil enfrentar a verdade, especialmente se a manipulação está profundamente enraizada nos hábitos diários. Por isso, precisamos de olhar com atenção e inteligência para a forma como trabalhamos, pensamos e nos relacionamos. Mesmo que agora sejamos honestos até certo ponto, ao olhar mais profundamente veremos que há muitos níveis de honestidade, e em cada um deles um correspondente grau de manipulação subtil.

Quando olhamos para nós com clareza, conseguimos penetrar até à verdade e tomar consciência da qualidade da nossa motivação.

## A HONESTIDADE COMBATE A MANIPULAÇÃO

Embora não pareça realista confrontar a manipulação a nível comunitário ou global, podemos mudar individualmente. Ao assumirmos as nossas perceções e exprimirmos preocupações e sentimentos honestamente, estimulamos o progresso e crescimento em todos os aspetos da vida. À medida que continuamos a aumentar a capacidade de sermos honestos, os padrões saudáveis podem influenciar os outros a serem também mais honestos nas suas vidas.

A honestidade conduz ao pensamento claro, à força de convicção e a uma visão precisa da realidade. Quando somos honestos, estamos livres para nos exprimirmos de forma natural e para responder adequadamente às necessidades de cada situação. Mas não é fácil aprender esta honestidade, pois muitas vezes leva à confrontação, crítica e ressentimento.

Ao analisarmos atentamente a motivação, percebemos que frequentemente tentamos manipular para evitar uma reação negativa. Por exemplo, quando repreendemos uma criança em perigo ou apontamos erros a alguém, somos vistos como duros ou pouco simpáticos, e os outros podem ressentir-se, por mais cuidadosas que sejam as palavras. Por isso, muitas vezes escolhemos uma forma mais "amável" de lidar com estas situações: subornamos a criança com doces para que se porte bem, ou ignoramos os erros do amigo para preservar o bom ambiente. Para manter relações fáceis, acabamos por pactuar mesmo com coisas que sabemos estarem erradas.

Ser honesto nos momentos em que normalmente recorreríamos à manipulação não é fácil. Podemos até duvidar se será inteligente ser honesto, pois revelar as perceções reais expõe-nos à rejeição dos outros e pode tornar o trabalho mais difícil. A verdade tem uma qualidade aberta, luminosa, desprotegida, à qual não estamos habituados a confrontar diretamente, e que pode ser desconcertante para nós e para os outros. Mas, apesar de podermos ficar privados de algumas "ferramentas de trabalho" ao abandonar a manipulação, descobriremos rapidamente ferramentas muito mais eficazes: honestidade, comunicação clara, confiança nas capacidades e força nas convicções.

## EXERCÍCIO: REPARAR NA INSINCERIDADE

Da próxima vez que interagir com alguém no trabalho, observe a natureza das suas motivações; veja se está a manipular a situação. Enquanto fala, repare nos pensamentos, gestos e palavras. Se não tiver a certeza se está a ser manipulador, peça feedback. Mesmo que não goste do que ouvir, escute atentamente, sem se defender.

À medida que continua a observar as suas interações e desenvolve honestidade e atenção nas comunicações, desenvolverá clareza e discernimento sobre as próprias motivações e as dos outros, trazendo estabilidade e força à sua vida.

## RECOMPENSAS NATURAIS DA SINCERIDADE

Quando somos honestos, de mente aberta e estamos em contacto com os nossos sentimentos, adquirimos uma compreensão mais clara de nós próprios, do que se passa no mundo e nas nossas vidas. Esta compreensão reforça a integridade da vida e permite-nos exprimir-nos livremente. Passamos a controlar as situações, não por manobras, mas como consequência natural de ações honestas e responsáveis.

Ao assumirmos a responsabilidade pela nossa honestidade, também damos aos outros espaço e oportunidade para serem honestos, e esta atitude saudável começa a espalhar-se tal como os padrões de manipulação se espalharam. Quando trazemos para a nossa vida qualidades que aprofundam a perceção, começamos a vê-las refletidas nos colegas, na família, até na comunidade.

O nosso objetivo imediato é melhorar a própria experiência, mas ao desenvolvermos honestidade e cuidado genuínos, beneficiamos também os outros. O nosso estado de espírito torna-se mais leve; a tolerância pelas opiniões dos outros cresce; irradiamos uma energia saudável que faz com que quem nos rodeia se sinta relaxado e confortável. Assim, as atitudes positivas movem-se em círculos cada vez mais amplos, elevando a qualidade de vida onde quer que se façam sentir.

## COMPETIÇÃO

A competição está presente em quase todos os aspetos da vida. É a base da maioria dos nossos desportos e jogos, e desempenha um grande papel nos

negócios e na vida pessoal. Estamos constantemente preocupados em saber quem é o mais rápido, o mais inteligente, o mais rico, o melhor. Entre estudiosos, filósofos e líderes religiosos, há uma constante luta para ser mais correto, mais original, mais devoto do que os demais. Até os amantes competem para superar-se nas suas habilidades amorosas.

Quando evitamos focar-nos na vitória e valorizamos igualmente o esforço de todos, a competição pode ser uma força motivadora muito positiva. Pode ensinar-nos a valorizar mais profundamente as nossas capacidades e também a respeitar e apreciar melhor as capacidades dos outros.

Infelizmente, como a competição é o caminho para o sucesso e poder nos negócios, política, educação e até nas interações sociais, é quase sempre usada para alcançar fins egoístas. Em vez de competirmos com os outros, competimos contra eles. Quando a competição se torna combate, perde o poder de inspirar e transforma-se numa forma de pressão que gera desarmonia na mente e nos sentidos, perturbando o equilíbrio natural da vida.

## A COMPETIÇÃO CRIA BARREIRAS

Ao competirmos uns com os outros para vencer, aumentamos a distância entre nós e os outros. Ficamos tão focados na busca pelo êxito que facilmente ignoramos os sentimentos e esperanças dos que nos rodeiam. Passamos a estar dispostos a manipular para provar que somos melhores, e rapidamente acabamos por minar as aspirações e o esforço até dos amigos. A inimizade e suspeita geradas por esta competição criam barreiras difíceis de ultrapassar.

O desejo de ganhar faz-nos focar nas qualidades negativas dos outros para parecermos mais bem-sucedidos; aprendemos a apontar as falhas dos outros para nos sentirmos superiores. Mas qual é o custo deste padrão? Beneficiamos realmente, a longo prazo, ao tratar assim os outros? Somos realmente melhores ou estamos a apoiar-nos num chão falso? Mesmo que gozemos com os outros, se nos olhássemos honestamente, de que riríamos afinal?

Ao perdermos o contacto com os valores humanos, perdemos também os sentimentos gratificantes que vêm da partilha. Absorvidos pela emoção e pelo entusiasmo da vitória, começamos a depender do momento para nos sentirmos

realizados, chegando até a arriscar a vida em ações perigosas para atingir esses momentos.

Quando o desejo de vencer se intensifica, a competição torna-se um fim em si mesmo e ocupa o lugar da ação significativa. Procuramos áreas de atuação cada vez mais especializadas para garantir a vitória, criando rivalidades ainda mais estreitas. Perdemos a oportunidade de partilhar com outros e perdemos o interesse pelo que está fora do nosso círculo. A energia que poderíamos usar para desenvolver uma atitude saudável no trabalho é desviada para pequenas invejas, e vamo-nos alienando cada vez mais da abertura e da cooperação, das verdadeiras fontes de satisfação humana. Enquanto estivermos presos ao padrão da competição, nem o trabalho nem as relações podem ser verdadeiramente satisfatórios.

## PRESSÃO PARA TER SUCESSO

A competição pode enraizar-se tanto na nossa atitude que acreditamos ser uma qualidade humana natural; mas na verdade aprendemo-la em casa, na escola, no trabalho. Ensinamos os nossos filhos a competir, desejando que tenham mais sucesso do que nós. No entanto, essa pressão para ter sucesso ensina sobretudo a temer o fracasso, um medo que, aos poucos, mina a autoconfiança e impede, na prática, o sucesso. Talvez incentivemos os filhos a competir, acreditando que isso estimula a motivação. Mas uma motivação que enfatiza apenas o sucesso não pode incentivar o desenvolvimento harmonioso de todas as capacidades.

Para ter sucesso, focamo-nos apenas em certos talentos, limitando assim o nosso potencial mais amplo. Enquanto tudo corre bem, tudo está bem; mas se falharmos, a desilusão pode abalar profundamente a confiança, afetando o resto da vida. Enquanto a competição nos levar a explorar apenas certas capacidades, as realizações genuínas ficam bloqueadas pela frustração e pelo fracasso.

Se valorizássemos mais a cooperação do que a competição, sentir-nos-íamos naturalmente mais seguros, confiantes nas nossas capacidades, e com menos necessidade de vencer à custa dos outros. Mas agarramo-nos a formas conhecidas; competimos porque acreditamos que é assim que as coisas se fazem, independentemente das consequências.

## EXERCÍCIO: COMPETIÇÃO COOPERATIVA

Ao analisarmos o papel da competição no trabalho e o efeito que tem na vida, vemos que muitas vezes são os nossos medos e desilusões que nos empurram para competir. É útil parar e recordar o passado, considerando as várias formas de competição em que participou. Que pressão havia para vencer? Sentia medo de falhar? Lembre-se de como se sentiu quando ganhou e quando perdeu. Ao vencer, importou-se com os que perderam? Ao perceber como a competição o afetou, compreenderá que os outros passam pelas mesmas experiências. Verá que a competição normalmente causa sofrimento para todos os envolvidos e pode usar essa perceção para desenvolver maior compaixão por si e pelos outros.

Não é fácil, contudo, abdicar do brilho do sucesso e da gratificação do ego, mesmo sabendo que são superficiais e passageiros. Mas se estamos realmente interessados no crescimento pessoal e em melhorar a vida, temos de aplicar esta preocupação a todas as relações: colegas, família, amigos. À medida que aprendemos a tratar os outros com mais cuidado, e a sermos mais honestos connosco, competir para vencer perde a força sobre nós. Cai perante a força crescente da compreensão humana e da partilha. Ao conhecermos melhor a verdadeira natureza humana, aproximamo-nos da fonte dos verdadeiros valores. Os que nos rodeiam respondem à força e conhecimento com abertura e apreciação, e em vez de competirmos para vencer, ajudamo-nos mutuamente a crescer.

## LIBERTAR O MEDO DE FALHAR

Podemos desfrutar do sucesso e encontrar realização numa competição saudável, se equilibrarmos o prazer da vitória com a vontade de apreciar e aprender com o fracasso. Isto significa que, ao darmos o nosso melhor, mesmo que falhemos, podemos sentir gratidão pela experiência, pois revela onde podemos melhorar. Em vez de vermos o evento competitivo como algo de importância suprema, podemos encará-lo com humildade e deixar que nos ensine a conhecer melhor quem somos. Deixamos de temer o fracasso, pois percebemos que o pior resultado não é falhar, mas a deceção connosco próprios.

Ao libertar-nos da pressão causada pela deceção e pelo medo de falhar, o trabalho e a vida tornam-se ricos e plenos. Não há razão para permitir que tal

pressão molde a nossa vida; podemos antes aprender a viver e a trabalhar cooperativamente. O trabalho torna-se mais fluido, mais significativo e gratificante. A sensação de satisfação na vida aprofunda-se, e podemos partilhar essa apreciação com outros. Ao influenciarmos os outros para que se apoiem mutuamente, descobrimos que a própria gratidão cresce, e a compreensão aprofunda-se.

Tal como a competição gera mais competição, também a cooperação inspira amor e cuidado em quem a sente e recebe. Quando vemos todos os outros como amigos numa busca comum de realização, partilhamos da riqueza da experiência humana. Quando todos trabalhamos juntos, em vez de competir inutilmente, as possibilidades de apoio genuíno e de cuidado mútuo são infinitas.

## COMO USAR OS NOSSOS RECURSOS HUMANOS

Todos poderíamos tirar mais proveito do trabalho e da vida se tivéssemos menos. Isto não significa que devamos dar tudo e tentar viver sem nada, nem que devamos sentir culpa por desfrutar do que temos. Significa que há uma beleza em viver e trabalhar com precisão e eficiência, em tomar apenas o que é necessário. Isso traz equilíbrio interior e um sentimento de sintonia pacífica com tudo o que nos rodeia. Mas essa ligação imediata aos valores, essa clareza sobre o que realmente precisamos, pode ser obscurecida quando temos demais.

Apesar de raramente as posses nos satisfazerem de forma duradoura, tendemos a pensar que possuir muitas coisas é o verdadeiro sentido de apreciar a vida. A nossa vida enche-se de bens, e mesmo que, de vez em quando, nos livremos do que não usamos, depressa voltamos a preencher o espaço com outras coisas.

## PRESSÃO PARA POSSUIR MAIS

Esta atitude perante os bens e as posses é constantemente reforçada pela nossa cultura. Sentimos uma pressão subtil dos amigos, da família, dos colegas, para manter o nosso padrão material. Devido à abundância e prosperidade à nossa volta, somos incentivados a repetir padrões de excesso na nossa vida. Embora possamos preocupar-nos com a destruição das florestas e a devastação da natureza, esquecemos que muito do desperdício de recursos e energia é feito para satisfazer as nossas exigências. Até quem critica os hábitos

consumistas da sociedade admitiria, sendo honesto, que possui muito mais do que necessita.

Os bens podem enriquecer a experiência e ser úteis na vida e no trabalho, mas quando lhes ficamos apegados, tornam-se demasiado importantes na nossa vida. Passamos a pensar que quanto mais tivermos, mais satisfeitos seremos. Esquecemo-nos de que o que realmente nos satisfaz não são os objetos em si, mas a forma como os usamos. O desejo de possuir leva a uma atitude egoísta, que nos faz perder o equilíbrio com o mundo e isola-nos da mudança e do crescimento.

À medida que os desejos se centram em nós próprios, ficamos presos em padrões de querer e precisar. Surge a frustração; se não conseguimos o que queremos, sentimos perda e ressentimento. Quando conseguimos, temos de proteger e defender o que alcançámos. Seja como for, caminhamos por uma via limitada e estreita, que nos fecha aos outros.

O excesso constante e o uso inadequado dos recursos pode entorpecer a nossa perceção da diferença entre necessidades reais e supérfluas. Passamos a valorizar coisas apenas pelo prazer ou conveniência imediata, perdendo uma visão mais ampla. Afastamo-nos dos valores básicos da vida e esquecemos os muitos que nunca têm o suficiente.

Se estivéssemos suficientemente próximos para sentir as necessidades dos outros, cada um de nós ajudaria. Mas quando os valores estão toldados, quando vivemos protegidos por uma almofada de conforto material, torna-se difícil perceber — quanto mais responder a — as necessidades e dificuldades dos outros.

Ao reconhecermos o impacto dos hábitos desperdiçadores na nossa vida, trabalho e relações, podemos ver mais claramente as necessidades reais. Deixamos de responder aos desejos superficiais e conseguimos concentrar a energia no que é realmente significativo, no que dá sentido à vida.

## EXERCÍCIO: REVER AS NOSSAS POSSES

Para manter o contacto com os próprios valores, é útil olhar de tempos a tempos para a forma como usamos o que possuímos. Reserve uns minutos para

considerar tudo o que tem. De quanto precisa realmente? Quanto usa de facto? Quanto desperdiça? Se tem mais do que pode usar, partilha com os outros?

Quando planear adquirir algo novo, tenha estas perguntas em mente. Ajudá-lo-ão a tomar uma atitude mais responsável quanto ao que vai adquirir e como o irá utilizar.

## REVITALIZAR OS VALORES BÁSICOS

Talvez já tenha começado, na nossa cultura, um regresso a valores simples e básicos, uma tentativa de aplicar ideais e virtudes tradicionais à vida moderna. Começamos também a olhar mais para o futuro, preservando recursos para as gerações seguintes. Esta mudança é encorajadora, pois, como nação líder, servimos de exemplo ao resto do mundo. À medida que caminhamos para um uso mais sensato dos recursos e energia, talvez outros se deixem influenciar por estas mudanças positivas e todos se juntem na procura de formas de usar bem todos os recursos.

Isto é ainda uma possibilidade futura. Primeiro, é preciso tornar esta mudança real na vida pessoal, na forma de viver e de trabalhar. Precisamos de estar atentos a como usamos as coisas e aprender a usá-las bem. No trabalho, quando sabemos exatamente o que é preciso — nem mais, nem menos — movemo-nos fluidamente, cada passo pensado.

Somos cuidadosos com materiais, tempo e energia; o planeamento é fluido e problemas inesperados resolvem-se facilmente. Cada momento é cheio de vitalidade e interesse, e sentimos ligação imediata com o que fazemos. Os colegas tornam-se uma equipa, partilhando problemas e alegrias. Gozamos de um claro sentido de propósito, e retiramos satisfação e significado verdadeiros do trabalho.

Ao aplicar a economia em todas as áreas da vida, libertando-nos da confusão do desperdício e da ineficiência, tornamo-nos mais autossuficientes e estáveis, e conseguimos ver a vida com mais clareza. Aprendemos a valorizar os recursos interiores, as forças e fraquezas, e essa nova clareza dá mais oportunidades para mudar atitudes e padrões negativos. Em vez de temermos a falta ou o futuro vazio de sentido, apreciamos a promessa de crescimento constante e contentamento, uma visão da plenitude dos verdadeiros valores da vida.

## AUTOCONHECIMENTO

A beleza da natureza humana revela-se quando reconhecemos a verdade e integridade do nosso próprio ser. Este reconhecimento dá clareza às perceções, força às decisões e ações e um profundo sentido de segurança à vida. Ao sabermos quem realmente somos, libertamos a alegria, a verdade e a profunda apreciação que existem em cada um de nós. O verdadeiro autoconhecimento permite guiar a vida de modo saudável e significativo, tocando toda a experiência com a força da consciência.

Conhecermo-nos bem melhora a qualidade de vida, mas muitos acham difícil alcançar este conhecimento libertador. Podemos passar grande parte da vida à procura da verdadeira identidade, experimentando diferentes profissões, fazendo novos amigos, procurando atividades novas. Mas, muitas vezes, quanto mais nos procuramos nessas coisas, mais confusa parece toda a experiência.

O que nos impede de descobrir a verdade do ser interior? Cada um tem uma autoimagem baseada no que pensa ser e no modo como julga ser visto pelos outros. Quando olhamos para o espelho, sabemos que a imagem refletida é apenas isso, um reflexo; mesmo assim, a autoimagem, embora igualmente ilusória, é tomada como real. Acreditar nesta imagem afasta-nos das verdadeiras qualidades da nossa natureza.

## MEDOS E DESEJOS

A imagem pessoal é como uma miragem; promete sustento, mas quando surge um problema que exige a força de uma mente clara e confiante, nada tem para oferecer — falha precisamente quando mais precisamos de apoio. Como é baseada no que desejávamos ser, no que tememos ser ou no modo como gostaríamos de ser vistos, impede-nos de nos vermos com clareza. Deixamos de reconhecer tanto as verdadeiras forças como muitos defeitos.

A autoimagem é especialmente enganadora porque pode cegar-nos para as fraquezas e limitações. Ao reconhecermos estas qualidades, poderíamos começar a mudá-las, mas, ao dependermos da autoimagem para as esconder, bloqueamos o crescimento. Usamos a autoimagem para evitar olhar honestamente para nós próprios, criando uma imagem orgulhosa que nos faz acreditar que as falhas são apenas pequenos problemas. Ou, pelo contrário,

focamo-nos em qualidades negativas e limitamo-nos, escondendo-nos atrás de uma imagem depreciativa de si.

Quando dirigimos energia para sustentar a autoimagem, impedimo-nos também de nos relacionarmos abertamente com os outros. Podemos tornar-nos surdos ao feedback que não se ajusta à imagem que temos, ou desacreditar a verdade quando é apontada. Mesmo conseguindo manipular outros para apoiarem a nossa imagem, ao afastarmo-nos da crítica honesta perdemos o contacto com quem realmente nos quer ajudar. Distanciamo-nos igualmente do conhecimento interior que nos pode ajudar a discriminar o que é verdade no que os outros dizem. Sem nada em que apoiar, sem chão firme, agarramo-nos ainda mais às ideias que fazemos de nós próprios.

EXERCÍCIO: RASTREAR A AUTOIMAGEM

Como podemos ir além das limitações da autoimagem e conhecer-nos de forma mais verdadeira? Podemos começar por observar atentamente quem pensamos ser. Reserve tempo para examinar cuidadosamente como se vê a si próprio. Qual é a relação entre si e a sua autoimagem? À medida que continua a observar os seus conceitos sobre si, veja como se relacionam com aqueles com quem trabalha, com a família e os amigos; observe também como parece aos olhos dos outros.

Embora rastrear a autoimagem não seja fácil, quando começamos a ver mais claramente os conceitos que temos sobre nós, conseguimos aliviar o peso que exercem sobre a vida. Passamos a olhar para nós de forma mais honesta e aprendemos a reconhecer e aceitar todas as nossas qualidades, tanto os traços positivos como as falhas.

Pode então aumentar a autoconsciência e a autoconfiança, analisando atentamente os padrões de crescimento da sua vida. Veja tudo o que já realizou e as qualidades que influenciaram o seu percurso. Perceber que superou problemas e corrigiu erros do passado pode encorajá-lo a ver os desafios futuros como oportunidades para aprender.

Pode construir o autoconhecimento e a confiança da mesma maneira que um atleta desenvolve as capacidades físicas: embora, ao início, ver-se a si próprio possa ser difícil, o exercício da força crescente torna-se um prazer à medida

que a autoimagem dá lugar ao verdadeiro autoconhecimento. Ver com clareza forças e fraquezas leva à verdadeira confiança; a consciência crescente torna-se fonte de força no trabalho e na vida, um chão firme onde se apoiar.

## PARTILHAR A NOVA COMPREENSÃO

Ao trabalharmos para aumentar a consciência, atravessamos um processo de desenvolvimento delicado e que precisa de ser cuidado. Enquanto olhamos para dentro e expandimos a vontade de examinar forças e fraquezas, começando a dar passos para mudar, talvez não tenhamos certezas sobre o nosso caminho. No entanto, pode surgir a tentação de testar esse conhecimento recém-adquirido, falando sobre o que se está a passar ou tentando aconselhar outros. Mas, ao falar do crescimento interior antes de o ter realmente integrado, arriscamos perder o que ganhámos. Tendemos a dissipar a força da consciência, substituindo o crescimento verdadeiro pela conversa.

Uma criança corre para a mãe com uma bolha de sabão e fica desapontada quando a bolha rebenta antes de lá chegar. Quando tentamos partilhar demasiado cedo a nova consciência, muitas vezes acabamos igualmente desapontados e desiludidos. Podemos perceber que os outros não compreendem o que dizemos, ou simplesmente não se interessam. Podem ridicularizar-nos, negar validade às nossas ideias e fazer-nos duvidar de nós próprios. Nessas alturas, podemos perder a confiança e até o acesso aos pensamentos e sentimentos mais sensíveis.

Além disso, a energia investida a falar de nós próprios é energia valiosa que poderia ser usada para aprofundar a consciência. Usando a energia com sabedoria, podemos ir mais fundo e operar as mudanças necessárias. Aos poucos, tornamo-nos mais atentos às qualidades que conduzem ao crescimento e, ao continuarmos a crescer, protegemos naturalmente esse desenvolvimento. Quando a nova força estiver totalmente assimilada, então poderemos partilhá-la com outros.

## CONTACTO COM A REALIDADE

O encorajamento dos outros é muitas vezes útil, mas mais importante ainda é o encorajamento que damos a nós próprios. Quando lidamos com quem realmente somos, ganhamos confiança; ninguém nos pode abalar. Ao estarmos em contacto

com a realidade, nada nos enfraquece. Vemos crescer a força e aprendemos a confiança que nasce do conhecimento da natureza interior, desenvolvendo clareza, honestidade e consciência.

Quando temos verdadeira consciência de nós próprios, sabemos onde estamos, quem somos. Estamos dispostos a aceitar realizações e limitações, bem como as lições que nos podem ensinar. Reconhecemos o potencial de toda a experiência para enriquecer a vida e aproveitamos tudo o que acontece para crescer e desenvolver de forma mais saudável.

Ganhamos uma visão equilibrada da relação connosco e com os outros. Ao começarmos a apreciar quem realmente somos, começamos a valorizar as qualidades dos outros, e o entendimento da natureza humana aprofunda-se. Aceitar a nós próprios e aos outros torna-se fácil; confiantes, abrimos o coração para incluir todos na nossa vida.

O ambiente torna-se mais leve com o cuidado e compaixão que resultam desta aceitação natural. A energia e o trabalho orientam-se por clareza, por um sentido claro de quem somos e do que queremos alcançar. Os resultados do nosso trabalho, e o significado crescente da vida, conduzem a uma maior apreciação e estabilidade em tudo o que fazemos.

## COMUNICAÇÃO

A comunicação é o elo vital entre as nossas visões e o apoio necessário para as concretizar. Preserva os mais valiosos conhecimentos da humanidade, transportando tanto a inspiração que acende a criatividade como a verdade que expressa a plenitude da natureza humana. Permite transmitir conhecimento de geração em geração. Assim, a comunicação desempenha um papel crucial no processo contínuo de melhorar a qualidade de vida.

Quando comunicamos verdadeiramente, abrimos canais de amor e cuidado, inspirando abertura mútua e despertando uma profunda apreciação pela alegria e significado da vida. Em tudo o que tentamos comunicar, o cuidado genuíno faz parte da mensagem, pois a verdadeira comunicação cria um só coração, uma só mente, unindo-nos num laço comum de amizade e compreensão mútua. Pensamentos e sentimentos são expressos de forma fluida e clara; mente, coração e energia estão totalmente envolvidos, fundidos numa unidade que flui.

Boas relações de trabalho dependem desta interação fluida. Quando nos importamos realmente com a colaboração, sabemos a importância de compreender e ser compreendidos, de sermos claros e honestos no que dizemos e na forma como o dizemos. Ouvimos e apoiamos os outros, e os problemas no trabalho resolvem-se facilmente. Ajudamo-nos de boa vontade, atingindo objetivos juntos, partilhando toda a energia. Somos sensíveis às mensagens internas dos próprios sentimentos e pensamentos e, por isso, também somos sensíveis a quem trabalha connosco. A harmonia e o cuidado surgem naturalmente quando comunicamos bem.

VONTADE DE COMUNICAR

Muitos de nós estamos desligados do conhecimento interior que é a essência da comunicação. Em vez de estarmos abertos a nós próprios e prontos a partilhar pensamentos e sentimentos, preocupamo-nos em proteger a autoimagem. Dizemos que queremos comunicar, mas os gestos, expressões, tom de voz e ritmo podem revelar que não queremos verdadeiramente partilhar. Se não nos conhecermos bem e não compreendermos a motivação nem a mensagem, muitas vezes comunicamos pouco mais do que confusão.

Sem verdadeiro interesse em partilhar, não pode haver troca significativa de ideias. Podemos apresentar só parcialmente as nossas opiniões e esperar que o outro compreenda tudo. Ou podemos revestir os conceitos de uma linguagem impenetrável. Mesmo não compreendendo, o outro pode aceitar a posição para esconder a sua própria ignorância. Assim, a comunicação serve para manipular em vez de abrir aos outros. Perde-se a oportunidade de troca e de aprofundamento do entendimento humano.

Se não nos importamos o suficiente para comunicar bem, tudo o que comunicamos é, na verdade, a falta de cuidado. Ao analisarmos atentamente os padrões de comunicação, tendo em conta a reação dos outros ao que dizemos, começamos a perceber como a falta de cuidado prejudica a clareza. Verificamos se ouvimos verdadeiramente o que o outro diz ou se estamos mais interessados em fazer valer a nossa opinião. Reparar se interrompemos ou se olhamos diretamente para a pessoa revela muito sobre a nossa motivação real.

## COMUNICAÇÃO HONESTA E ABERTA

Ao observarmos as nossas interações com os outros, conseguimos perceber os problemas de comunicação que criamos para nós próprios. Se queremos experimentar a satisfação de partilhar com os outros, temos de cultivar a vontade de comunicar abertamente com quem nos rodeia. Para isso, é necessário um compromisso de mudança com toda a força do nosso coração e mente. Uma vez tomada essa decisão, conseguimos garantir que o nosso cuidado está sempre presente e claro na nossa mensagem.

À medida que abrimos mais o coração aos outros, percebemos que saber ouvir implica abrir todos os sentidos para escutar não apenas as palavras, mas também o coração do outro. Desta forma, compreendemos verdadeiramente o que o outro sente e o que tem para nos dizer. Esta recetividade permite-nos abrir-nos mais profundamente a nós próprios, e a comunicação torna-se uma ponte para a compreensão humana. À medida que começamos a comunicar com honestidade, as nossas ideias e perspetivas desenvolvem-se, mudam e crescem, e descobrimos um profundo sentido de satisfação nas nossas interações com os outros.

O respeito mútuo e o reconhecimento que nascem da comunicação verdadeira são muito mais satisfatórios e duradouros do que o elogio ou a admiração pelas nossas qualidades superficiais. Quando relaxamos e nos abrimos a nós próprios e aos outros, quando deixamos de tentar proteger-nos e proteger as nossas ideias, começamos a operar mudanças positivas na nossa vida. Quando nos relacionamos de forma calma e meditativa com o mundo à nossa volta, verificamos que conseguimos comunicar ideias com clareza, e os nossos objetivos manifestam-se naturalmente. Entramos em sintonia com o mundo, e o mundo entra em sintonia connosco.

Viver em harmonia com o mundo favorece o desenvolvimento do conhecimento e da criatividade na nossa vida e na vida de quem nos rodeia. A necessidade de manter uma autoimagem desaparece, pois os outros apreciam-nos pelo que realmente somos e nós também aprendemos a valorizar todos à nossa volta. Aprender a comunicar bem traz paz e alegria profundas à vida. As relações com colegas, família e amigos tornam-se calorosas e duradouras, pois estão fundadas na verdade e no cuidado.

## COOPERAÇÃO

A capacidade de trabalhar bem com os outros nasce das qualidades que contribuem para uma vida saudável: estabilidade, honestidade, clareza, confiança interior e atenção bem focada. Ao desenvolver estas qualidades, aprendemos a partilhar as nossas competências e experiência com os outros, e é aqui que começa a cooperação. Ao cuidarmos e ajudarmos os outros de coração aberto, descobrimos que eles também nos respondem de forma solidária.

Trabalhar bem com os outros traz tanto a consciência do valor único de cada pessoa, como a valorização da síntese que ocorre quando muitos indivíduos participam numa tarefa. A cooperação liberta uma força vital de energia criativa que pode proporcionar benefícios muito maiores do que qualquer pessoa poderia alcançar sozinha. O progresso, tanto a nível individual como global, depende desta cooperação.

## LIMITES DOS ESFORÇOS EGOCÊNTRICOS

Embora todos possamos reconhecer o valor da cooperação, nem sempre é fácil trabalhar bem com os outros. Um dos obstáculos mais comuns à cooperação é a tendência de pensar que os nossos sentimentos e atitudes são mais importantes do que os dos outros. Podemos achar que conseguimos fazer melhor sozinhos, direcionando a nossa energia apenas para os nossos próprios objetivos. Não vemos que esta perspetiva egocêntrica pode afetar tanto a nós como aos outros a muitos níveis.

No início até podemos sentir que está tudo a correr bem, mas gradualmente vamos fechando-nos e isolando-nos. Não partilhamos informações úteis para o trabalho dos outros. Alimentamos pequenas invejas que se transformam em ressentimento e começam a surgir conflitos pessoais. Pequenas divergências tornam-se grandes problemas e, por fim, torna-se difícil, ou mesmo impossível, trabalhar bem em conjunto. Sem cooperação, o nosso trabalho e as relações sofrem e perdemos de vista as alegrias e os benefícios do trabalho conjunto.

## FECHAR-SE AOS OUTROS

A incapacidade de cooperar resulta frequentemente de padrões de comportamento formados na infância, de esforços egocêntricos para obter o que queremos e evitar o que não desejamos. Estes padrões podem manifestar-

se na forma como lidamos com problemas atuais, tanto no trabalho como em relações que correm mal. Podemos estar tão preocupados com os nossos próprios interesses que ignoramos a importância da interdependência. Assim, fechamo-nos aos elementos essenciais da cooperação: olhar para fora, abrir e, acima de tudo, cuidar.

Podemos até tentar ser um pouco mais abertos em casa, mas, no trabalho, frequentemente fechamo-nos aos colegas, ao próprio trabalho e até a nós próprios. Para atingir objetivos ou proteger a autoimagem, podemos tentar manipular quem nos rodeia. Podemos manter uma posição, recusando-nos a cooperar, com medo de que, ao abrir-nos, as nossas fraquezas sejam expostas.

No entanto, é esta fixação na visão egocêntrica que nos impede de realizar o nosso potencial de cuidar e de trabalhar de forma fluida com quem nos rodeia. Não vemos que a cooperação é muito mais importante do que defender com sucesso um ponto de vista.

EXERCÍCIO: SUAVIZAR O CONFLITO

Quando estivermos dispostos a aprender a cooperar, abrimos a vida à experiência rica de trabalhar bem com os outros. Da próxima vez que tiver um conflito com alguém no trabalho, em vez de se concentrar nos sentimentos de raiva ou mágoa, procure uma solução positiva para o problema. Este é o momento de largar as emoções e tentar trabalhar em conjunto, para que, mesmo havendo desacordo, se mantenha um laço de cooperação.

Para tal, pode ser preciso sacrificar a vontade de "vencer" o argumento e abster-se de descarregar emoções. Mas, se conseguir ser mais flexível nas suas interações, libertará a criatividade natural. Isso vai elevar a qualidade do trabalho, aprofundar o cuidado e aumentar a capacidade de compreensão dos colegas.

Para cooperar realmente, também é necessário abrir-se a si próprio—ao corpo, mente, sentidos e sentimentos. Ao aprender a reconhecer as mensagens vindas destes planos, a sabedoria interior constrói uma ponte entre si e os outros. Ganha uma visão mais alargada, que incentiva relações de apoio e positivas. Aprende a ser sensível ao humor e sentimentos dos outros, nota o tom de voz ou o ritmo da energia e, assim, sabe quando e como abordar cada pessoa com

consideração. Ao desenvolver perceções mais claras e maior sensibilidade, a comunicação torna-se mais aberta e honesta.

## RESULTADOS DA COOPERAÇÃO

Quando dedicamos tempo a partilhar conhecimentos e experiência com amigos e colegas, eles sentem-se incentivados a crescer e a desenvolver as suas capacidades. O trabalho é mais fluido e eficiente quando comunicamos claramente, damos feedback honesto e nos apoiamos na expressão de ideias e na tomada de decisões. Sentimos um laço comum com quem trabalha connosco, mas as características únicas de cada um são valorizadas; os problemas resolvem-se facilmente e as energias equilibram-se. Assim, cresce a confiança e desenvolve-se uma lealdade forte às causas do trabalho.

À medida que o ambiente de trabalho se torna vital e produtivo—propício ao crescimento, honestidade, clareza e cooperação—estas qualidades passam a integrar tudo o que fazemos. Estamos completamente dispostos a partilhar o trabalho. Passamos a confiar uns nos outros, a ajudar cada um a ultrapassar obstáculos, e o trabalho flui de forma harmoniosa para todos.

Unimos energias e ideias para criar uma força dinâmica capaz de alcançar objetivos demasiado difíceis para qualquer um sozinho. Trabalhar em conjunto torna-se uma experiência de compreensão e respeito mútuos, fonte de satisfação ilimitada e de inspiração criativa para todos.

A qualidade de tudo o que fazemos eleva-se quando expressamos um cuidado natural pelos outros. Quando deixamos as perspetivas egocêntricas e trabalhamos de mente aberta, em harmonia com quem nos rodeia, começamos a sentir uma alegria e satisfação profundas em todas as interações. O crescimento acelera-se com esta abertura e começamos a ver menos problemas e conflitos, não só na vida pessoal, mas em toda a cultura. Assim, os benefícios da cooperação iluminam e enriquecem a qualidade de vida para toda a humanidade.

O cuidado e a cooperação revelam os muitos prazeres do trabalho, e o tempo passado no trabalho torna-se fonte de estímulo e prazer. Os desafios são bem-vindos e o potencial criativo expande-se tanto no trabalho como fora dele. A energia é positiva e alegre; transborda para o resto da vida. As distinções entre

trabalho e lazer esbatem-se à medida que o trabalho se integra numa abordagem harmoniosa da existência. Quando aprendemos a cooperar verdadeiramente, não há limites para o que podemos realizar, nem para a profundidade com que podemos saborear a vida.

## RESPONSABILIDADE

É simples reconhecer as nossas responsabilidades pessoais: todos temos certos deveres a cumprir, certas obrigações a satisfazer. Estes são-nos claros. Mas as nossas responsabilidades não se limitam aos nossos deveres pessoais, pois, num sentido muito mais profundo, somos responsáveis pela nossa experiência total: pela forma como nos relacionamos com o mundo em geral.

A verdadeira responsabilidade é um cuidado ativo e uma capacidade de resposta perante tudo o que nos rodeia, uma prontidão para fazer tudo o que for necessário. Isto significa que assumimos responsabilidade não apenas por certas obrigações, mas por todos os aspetos da vida, respondendo a cada experiência com uma vontade dinâmica, uma abertura à vida que nasce de um profundo cuidado.

Para desenvolver responsabilidade, precisamos de atenção plena, o conhecimento de como as coisas realmente são. Isto significa estar consciente: consciente das nossas ações e pensamentos, consciente dos seus efeitos nos outros, e até consciente das suas consequências a nível global. Esta consciência permite-nos responder sempre de forma adequada, abrir-nos às verdadeiras necessidades das pessoas à nossa volta e agir espontaneamente de maneiras que criem harmonia e equilíbrio.

## ENSINAR-NOS A CUIDAR

Todos nós temos a capacidade para esta resposta e consciência, mas a maioria de nós não foi ensinada a desenvolvê-la. Tradicionalmente, a educação era o processo de aprender tanto o conhecimento como as competências para ocupar verdadeiramente um lugar responsável no mundo. Mas hoje, a educação normalmente apenas fornece informação e falha em ensinar-nos a usá-la bem nas nossas vidas. Não conhecemos a verdadeira natureza e extensão da nossa responsabilidade enquanto seres humanos.

Precisamos de desenvolver uma "educação superior" que esteja enraizada no cuidado e fundada no respeito pelo conhecimento e pela experiência. Embora hoje não seja fácil encontrar tal educação, podemos olhar para os valores tradicionais do passado, pois transmitem o conhecimento acumulado por todos os que vieram antes de nós. Este é o tesouro que herdamos, e se aprendermos a usá-lo bem, dele obteremos o conhecimento de como agir eficazmente no mundo.

O trabalho dá-nos a oportunidade de nos educarmos, de incorporar valores mais elevados na nossa experiência diária. Ao cuidar do nosso trabalho, respondendo-lhe plenamente, podemos começar a compreender a natureza da nossa responsabilidade enquanto seres humanos. Pois temos uma responsabilidade para com o trabalho, de exercer os nossos talentos e capacidades, de contribuir com a nossa energia para a vida. A nossa natureza é criativa e, ao expressá-la, geramos constantemente mais entusiasmo e criatividade, estimulando um processo contínuo de prazer no mundo à nossa volta. Trabalhar de boa vontade, com toda a nossa energia e entusiasmo, é a nossa forma de contribuir para a vida.

Todo o tipo de trabalho pode ser um prazer. Até as tarefas domésticas mais simples podem ser uma oportunidade para exercitar e expandir o nosso cuidado, a nossa eficácia, a nossa capacidade de resposta. À medida que respondemos com cuidado e visão a todo o trabalho, desenvolvemos a nossa capacidade de responder plenamente a toda a vida. Cada ação gera energia positiva que pode ser partilhada com os outros. Estas qualidades de cuidado e capacidade de resposta são o maior presente que temos para oferecer.

## RESISTIR À RESPONSABILIDADE

Quando não respondemos ao nosso trabalho com toda a nossa energia, limitamos o nosso potencial e negamos a nossa verdadeira natureza. Em vez de contribuirmos plenamente para a vida, de sermos responsáveis pela nossa natureza criativa, impomos limites ao que podemos fazer. Quando o nosso trabalho não corre bem, podemos dizer que temos responsabilidade a mais, ou que a responsabilidade nos foi imposta; podemos tentar culpar a nossa ineficácia pela falta de experiência. Além disso, como não tivemos cuidado suficiente para colocar toda a nossa energia no nosso trabalho, na verdade não nos consideramos responsáveis pelos resultados que produzimos.

Quando não participamos plenamente no nosso trabalho, privamos as nossas famílias, a nossa sociedade e o nosso mundo da expressão completa da nossa energia. Esta resistência à nossa responsabilidade enquanto seres humanos pode assumir várias formas. Podemos pensar que, porque temos dinheiro suficiente para nos sustentar, não precisamos de trabalhar. Podemos encarar o nosso trabalho como um dever, uma obrigação forçada que cumprimos contra a nossa vontade. Podemos trabalhar apenas por dinheiro.

Seja qual for o caso, quando vemos o nosso trabalho como algo a ser resistido, em vez de uma oportunidade a ser plenamente aproveitada, estamos, de facto, a aproveitar-nos de todos os outros seres do universo; aproveitamo-nos da própria vida. Temos o dom da vida e, se não o usarmos plenamente, criamos um desequilíbrio no mundo, pois outros terão de nos sustentar com a sua energia.

A nossa história mostra claramente os efeitos de ações egocêntricas e irresponsáveis. Acordos quebrados, conflitos sociais e desastres ecológicos, tudo isso indica uma falha em assumir verdadeira responsabilidade, uma falha em responder plenamente e com consciência às exigências da vida. Todos nós já vimos aqueles que levaram outros a dificuldades ou perigo e depois se recusaram a aceitar responsabilidade pelas suas ações. Aqueles que seguem também são responsáveis, contudo, pois, quer estejamos a liderar ou a ser liderados, somos responsáveis pelo que é feito.

Se falharmos em insistir que aqueles que nos guiam provem a sua integridade ou mostrem ações responsáveis, preparamos o caminho para orientações irrefletidas no futuro. Quando ouvimos aqueles que nos prometem o que queremos ouvir, em vez daqueles com o conhecimento e experiência para nos liderar bem, fomentamos uma falta geral de capacidade de resposta e de cuidado.

Se quisermos agir com responsabilidade, precisamos de fortalecer os nossos sentimentos de cuidado. Só assim podemos esforçar-nos por ver a nossa situação numa perspetiva mais ampla. Ao tornarmo-nos mais atentos aos que nos rodeiam, ao nosso trabalho e àqueles com quem trabalhamos, adquirimos uma noção mais clara dos possíveis efeitos das nossas ações. À medida que a nossa consciência e capacidade de resposta aumentam, descobrimos que conseguimos assumir total responsabilidade pelo futuro bem-estar dos nossos filhos, da nossa comunidade e do nosso mundo.

## EXERCÍCIO: CUIDAR PLENAMENTE

Olhar para o nosso passado pessoal pode ajudar-nos a desenvolver a nossa capacidade de cuidar. Todos nos recordamos de um momento em que respondemos de forma aberta e plena a outra pessoa, considerando as suas necessidades como nossas. Reserve tempo para se lembrar dos pormenores dessa memória: o que aconteceu, como se sentiu em relação à outra pessoa, o que fez.

Depois, volte a sua atenção para uma memória de uma ocasião em que não agiu com cuidado, quando as suas palavras ou ações foram prejudiciais para outra pessoa. Reveja cuidadosamente a situação, analisando os seus motivos e ações, as suas respostas à outra pessoa. Lembre-se se pensou nos sentimentos dela antes de agir; repare em que estava a pensar. Depois de ter revisto esta situação o mais a fundo que puder, imagine que está a responder-lhe com todo o poder do seu cuidado, e deixe que os seus sentimentos positivos se fortaleçam no seu coração.

## APOIAR-SE NA VERDADE

Agir com responsabilidade estimula o crescimento saudável e atitudes positivas, dando um propósito à nossa vida. Vivemos de forma natural, em sintonia com os ritmos do universo, com um profundo cuidado em tudo o que fazemos. À medida que passamos a compreender a natureza da existência, vemos que, no fundo, é pela verdade que somos responsáveis.

Embora apoiar-se na verdade possa ser uma posição solitária, a verdade liberta-nos do egoísmo, do ressentimento, do medo e da ansiedade. Quando assumimos a responsabilidade de procurar a verdade e defendê-la, descobrimos que a nossa existência se fortalece por isso. A verdade clarifica a nossa perspetiva e orienta-nos num caminho saudável de crescimento e realização. Uma vez que abracemos a ação responsável, o tempo e o conhecimento abrem-nos às infinitas possibilidades da existência. Embora possamos vacilar no início, se continuarmos a encorajar-nos, alcançamos a verdadeira liberdade.

A ação responsável surge naturalmente uma vez desenvolvida. Não nos sentimos sobrecarregados por um sentido de dever ou obrigação – agimos com responsabilidade porque é a forma natural e saudável de ser. Vivemos em

conformidade com uma relação de cuidado e capacidade de resposta ao mundo. Esta capacidade de resposta é tão completa quanto a do sol para com a terra, um acordo ininterrupto cumprido sem hesitação.

## HUMILDADE

A verdadeira humildade não é fácil de alcançar nos dias de hoje. Em muitos níveis da vida, prevalecem a desonestidade subtil, a competição e o egoísmo, e perdemos o contacto com o valor de partilhar com os outros. Retemos o nosso amor e preocupação e guardamos os nossos sentimentos de alegria para nós próprios porque temos medo de partilhar. A alegria pode aparecer tão raramente nas nossas vidas e as necessidades dos outros podem parecer tão avassaladoras, que sentimos que devemos guardar o que podemos para nós. Assim, deixamos de cultivar as qualidades de amor e cuidado que melhorariam as nossas relações com os outros.

Quando desenvolvemos os recursos da nossa natureza interior, quando partilhamos ativamente o nosso calor e alegria, isso inspira os outros a desenvolver sentimentos semelhantes, e descobrimos a grande riqueza e valor que podemos receber uns dos outros. Esta partilha aberta com os outros é uma expressão da verdadeira humildade.

A humildade é uma experiência daquilo que é comum a todos os seres humanos. Leva a uma visão equilibrada da natureza humana que tem em conta todas as forças e falhas a que cada um de nós está sujeito.

Ser verdadeiramente humilde exige olhar honestamente para nós próprios e conhecer claramente as nossas capacidades e fragilidades. Quando a nossa avaliação pessoal é honesta, podemos respeitar quem somos, e essa aceitação profunda da nossa natureza conduz a uma compreensão mais ampla e a um maior respeito pelos outros. Sentimo-nos motivados a ajudar os outros nos seus problemas e a apoiá-los no desenvolvimento das suas capacidades. Vemos que todos partilhamos objetivos semelhantes de felicidade e realização; todos estamos sujeitos a problemas e dificuldades semelhantes.

## ORGULHO E BAIXA AUTOESTIMA

Quando não somos honestos connosco próprios, não conseguimos respeitar a nossa natureza inerente, e por isso confiamos na nossa autoimagem para nos dar um sentido de valor. Preocupamo-nos tanto em proteger-nos que começamos a ver apenas os nossos objetivos egoístas; se outros forem prejudicados pelas nossas ações, não nos importamos verdadeiramente. À medida que a nossa perspetiva se estreita, esquecemo-nos da dignidade fundamental de cada ser humano. Perdemos o respeito pelos outros e começamos a sentir que somos superiores a todos os outros.

Este orgulho é, na verdade, um sinal da nossa falta de autoconfiança e respeito próprio. Como não conseguimos aceitar as nossas falhas, mantemos uma visão falsa de nós próprios; o nosso orgulho leva então à falta de consideração e ao afastamento dos outros. Competimos com aqueles que nos rodeiam para que as coisas sejam como achamos que devem ser; salientamos as falhas e erros dos outros e ignoramos as suas virtudes e capacidades.

Mas as nossas comparações e julgamentos, em vez de provarem o nosso valor, apenas expõem a nossa falta de autoconhecimento e alargam o fosso que nos separa da nossa humanidade. Até estarmos livres de falhas, não estamos em posição de criticar os outros, pois cometemos continuamente erros, normalmente os mesmos que condenamos.

Todos têm defeitos, obstáculos que dificultam a concretização positiva. Quando estamos conscientes dessas falhas em nós próprios, torna-se difícil manter uma atitude de superioridade em relação aos outros. À medida que nos tornamos mais honestos e admitimos de boa vontade as nossas limitações, aumentamos o nosso autoconhecimento e respeito próprio.

Esse respeito por nós próprios vence os nossos medos de insuficiência e deixamos de sentir necessidade de agir com superioridade. É até possível permitirmo-nos falhar e, assim, aceitar a oportunidade que o fracasso nos pode dar para aprender com os nossos erros. À medida que a nossa crescente consciência de nós próprios conduz a uma maior compreensão da natureza humana, passamos a preocupar-nos com o bem-estar dos outros, e esta qualidade de cuidado cria verdadeira humildade.

## EXERCÍCIO: TRANSFORMAR O EGOÍSMO

Desenvolver uma atitude humilde pode transformar as nossas tendências egoístas em generosidade, e assim podemos descobrir a beleza de dar e partilhar verdadeiramente com os outros. Ao permitirmos que um cuidado profundo permeie todas as nossas ações, apercebemo-nos de que o coração humilde é o maior de todos. O respeito e a atenção que demonstramos aos outros despertam neles um reconhecimento e calor mútuos, e todas as nossas interações elevam-se a um nível vital.

Pode desenvolver a sua consciência e sentido de cuidado olhando honestamente para si próprio e para as suas relações com os outros. Um bom ponto de partida é examinar as suas atitudes em relação a alguém de quem não gosta. Observe cuidadosamente cada uma das qualidades nessa pessoa que o incomodam. Serão características que não aprecia em si próprio?

Da próxima vez que vir essa pessoa, concentre-se numa das suas qualidades positivas e permita que cresça no seu coração um sentimento positivo em relação a ela. A partir desse momento, alimente esse sentimento e não permita que quaisquer julgamentos negativos o afastem do equilíbrio. Após algumas semanas ou meses, verifique como mudaram os seus sentimentos em relação a essa pessoa. Quando prosseguir com este processo em relação a todos aqueles de quem não gosta, descobrirá que não existe ninguém vivo de quem não pudesse gostar profundamente.

## PARTILHAR AMOR

Quando investimos o nosso cuidado nos outros, os nossos sentimentos positivos crescem e espalham-se; os outros respondem com o seu amor e a riqueza desta experiência partilhada eleva a qualidade de vida em todo o lado. O nosso cuidado e alegria tornam-se mais fortes e aumentamos a nossa capacidade de aprofundar e expandir a nossa verdadeira preocupação pelos outros. Quando baseamos a nossa vida no cuidado, as nossas relações assentam numa base sólida e saudável e temos a força para lidar habilmente com qualquer coisa que surja.

Este tipo de humildade é o maior tesouro da vida. Quando respondemos uns aos outros com cuidado e amor, não há separações entre nós. Deixamos de nos

perder em conflitos, pois vemos que as nossas diferenças expressam qualidades únicas, inspirando uma apreciação profunda da natureza humana.

Ao experimentarmos plenamente o que temos em comum com todos os seres humanos, a nossa atitude perante a vida torna-se leve e aberta. Descobrimos que participar com os outros numa partilha mútua de conhecimento e experiência gera a sabedoria para satisfazer todas as necessidades e viver em harmonia com todos os seres. Esta descoberta, esta expressão de verdadeira humildade, é um dos conhecimentos mais valiosos que podemos alcançar.